

สุขแท้ด้วยปัญญา

พระไพศาล วิสาโล



สุขแท้ ด้วยปัญญา
พระไพศาล วิสาโล



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีลำดับที่ ๑๐๓

จัดพิมพ์ครั้งที่ ๑ : ๑๐,๐๐๐ เล่ม ; กุมภาพันธ์ ๒๕๕๓
ชมรมกัลยาณธรรม
๑๐๐ ถนนประโคนชัย ตำบลปากน้ำ อำเภอเมือง
จังหวัดสมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทรศัพท์ ๐ ๒๗๐๒ ๗๓๕๓

ภาพปก, ภาพประกอบ : สุวดี ผ่องโสภา
รูปเล่ม : บริษัท วิธิต้า จำกัด โทรศัพท์ ๐๘๖ ๗๘๗ ๘๘๐๐
แยกสี : Canna Graphic โทร ๐๘๖ ๓๑๔ ๓๖๕๑
พิมพ์ที่ : บริษัท ขุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด
โทรศัพท์ ๐ ๒๘๘๕ ๗๘๗๐ - ๓

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ
การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมชนะการให้ทั้งปวง
www.kanlayanatam.com

คำปรารภ

ไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นกับเราก็ไม่สามารถทำให้เราสุขหรือทุกข์ได้
มากเท่ากับมุมมองที่เรามีต่อสิ่งเหล่านั้น แม่เจ็บป่วย แต่หากมอง
ว่าเป็นธรรมดาของชีวิต ก็ไม่ทำให้ใจเป็นทุกข์ได้ และหากรู้จักนำ
ประสบการณ์ดังกล่าวมาใช้ให้เป็นประโยชน์ ก็อาจทำให้ชีวิตปรับ
เปลี่ยนในทางที่ดีขึ้นและมีความสุขมากขึ้นก็ได้ มีคนเป็นจำนวน
มากบอกว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” เพราะทำให้ตนหันมาเห็นคุณค่า
ของธรรมะและค้นพบความสุขที่ประณีตลึกซึ้ง

ปัญญาจึงเป็นบ่อเกิดแห่งความสุขอันประเสริฐ นอกจาก
ปกป้องให้เราไม่เป็น “เหยื่อ” ของเหตุการณ์ต่างๆ ที่มากระทบแล้ว
ยังเป็นเสมือนเข็มทิศที่ช่วยนำพาชีวิตให้เป็นไปในทางที่ถูกต้อง
ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เป็นพื้นฐานแห่งความ
ปกติสุขทั้งในทางกาย จิต และสังคม

หนังสือเล่มนี้ประกอบด้วย ๓ บทความ ซึ่งตีพิมพ์ในโอกาสต่างๆ กัน ชมรมกัลยาณธรรมเห็นว่ามีประโยชน์ จึงขออนุญาตนำมา
รวมพิมพ์ในเล่มเดียวกัน เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความสุข
ให้แก่ชีวิตไม่ว่าอยู่ในภาวะใดก็ตาม โดยจะแจกเป็นธรรมทานแก่
ผู้ร่วมงานแสดงธรรมครั้งที่ ๑๖ วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มีนาคม ๒๕๕๓
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ อาตมภาพวินตือนุญต

เนื่องจากทุกวันนี้มีความเข้าใจอย่างแพร่หลายว่าความสุขนั้น
จะได้มาก็ด้วยการเสพหรือการครอบครองวัตถุ หากก็ต้องอยู่ใน
สภาพแวดล้อมที่สะดวกสบาย เป็นไปตามใจปรารถนา ความ
เข้าใจเช่นนี้ทำให้เราตกเป็นทาสของวัตถุหรือสภาพแวดล้อมได้ง่าย
มาก **ทั้งๆ ที่ความสุขที่แท้จริงอยู่ที่การวางใจของเราเอง โดยเฉพาะ**
การรู้จักมอง หรือการมีปัญญารู้เท่าทันความจริงของชีวิต หากมี
ปัญญาหรือมองเห็น ก็ย่อมเห็นและสัมผัสกับความสุขได้ตลอด
เวลา รวมทั้งในระหว่างทำงาน หรือในยามที่เศรษฐกิจตกต่ำ

กล่าวอีกนัยหนึ่ง หากรู้จัก “สุขแท้ด้วยปัญญา” ก็ไม่ยากที่
จะเข้าถึง “สุขสวนกระแส” และยังสามารถ “ทำงานอย่างมีความสุข”
ด้วย

ขออนุโมทนาชมรมกัลยาณธรรม ที่มีกุศลเจตนาต่อเพื่อน
มนุษย์ ด้วยการบำเพ็ญธรรมทานมาโดยตลอด ขอให้การบำเพ็ญ
ธรรมดังกล่าวอำนวยประโยชน์ให้ผู้อ่านได้เข้าถึงความสุขอันเกิด
จากปัญญา เพื่อนำพาตนให้พ้นทุกข์และช่วยเสริมสร้างสังคมไทย
ให้มีความสุขอย่างยั่งยืน

พ.ก.๒๕๑๒ ๒/๑๖

พระไพศาล วิสาโล

๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๒



สารบัญ

สุขแท้ด้วยปัญญา : วิธีสู่สุขภาวะทางปัญญา

ลัทธิของความสุข

สุขแท้เกิดได้ด้วยปัญญา

คิดดี คิดเป็น เห็นตรง

เมื่อไร้ปัญญา ปัญหาก็ตามมา

ความรู้ติดถอย

คุณธรรมตกต่ำ

หมกมุ่นในอบายมุขและวัตถุนิยม

ความทุกข์ในจิตใจเพิ่มพูน

รากเหง้าของปัญหา

๑. การคิดถึงแต่ตนเองเป็นสำคัญ

๒. การยึดติดกับความสุขทางวัตถุ

๓. การหวังลาภลอยคอยโชคและมุ่งทางลัด

๔. การคิดอย่างไม่ถูกวิธี

ทัศนคติอันเป็นที่มาแห่งความสุข

๑. การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง

๒. การไม่พึงพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว

หน้า ๑๑

หน้า ๑๒

หน้า ๑๕

หน้า ๑๘

หน้า ๒๒

หน้า ๒๖

หน้า ๒๗

หน้า ๓๐

หน้า ๓๓

หน้า ๓๔

หน้า ๓๔

หน้า ๓๕

หน้า ๓๖

หน้า ๓๘

หน้า ๓๙

หน้า ๓๙

หน้า ๔๒



๓. การเชื่อมั่นในความเพียรของตน	
ไม่หวังลาภลอยคอยโชค	หน้า ๔๔
๔. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์	
เกื้อกูล	หน้า ๔๖
บ่อเกิดแห่งปัญญา	หน้า ๔๘
กระบวนการเสริมสร้างทัศนคติ	หน้า ๕๖
๑. การมีโอกาสบำเพ็ญสาธารณประโยชน์	หน้า ๕๗
๒. การร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม	หน้า ๖๐
๓. การร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์และ	
ความคิดเห็น	หน้า ๖๓
๔. การนำบทเรียนไปประยุกต์ใช้กับชีวิตและงาน	หน้า ๖๗
กระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ	หน้า ๗๕
การรับรู้	หน้า ๗๗
การคิด	หน้า ๘๕
การปฏิบัติ	หน้า ๘๘
สุขส่วนกระแส	
ฉลาดใช้ชีวิตในยุคเศรษฐกิจถดถอย	หน้า ๙๗
ปัญหา ?	หน้า ๙๘
ยอมรับความจริง	หน้า ๑๐๒
ปรับตัว อยู่อย่างเรียบง่ายมากขึ้น	หน้า ๑๐๗
อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด	หน้า ๑๑๑

ชื่นชมกับสิ่งที่มีอยู่	หน้า ๑๑๔
เข้าถึงความสุขที่ไม่อิงวัตถุ	หน้า ๑๑๙
มองแง่บวก	หน้า ๑๒๓
หาโชคจากเคราะห์	หน้า ๑๓๐
นึกถึงคนที่ลำบากกว่าเรา	หน้า ๑๓๒
ความสุขไม่ถดถอย แม้เศรษฐกิจตกต่ำ	หน้า ๑๓๗

ทำงานอย่างไรให้มีความสุข	หน้า ๑๔๑
สุขได้เพราะใจรักและเห็นคุณค่า	หน้า ๑๔๕
ให้คุณค่าแก่งาน งานก็ให้คุณค่าแก่เรา	หน้า ๑๔๘
ไม่กลัวเหนื่อย ตั้งมั่นอยู่กับงานที่ทำ	หน้า ๑๕๖
พอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้	หน้า ๑๖๗
มองแง่บวก	หน้า ๑๗๓
แข่งกับงานไม่ใช่แข่งกับคน	หน้า ๑๘๓
อย่าด่วนสรุป	หน้า ๑๘๗
ชื่นชมกันบ้าง	หน้า ๑๘๙
สรุป	หน้า ๑๙๘

ประวัติและปฏิปทา พระไพศาล วิสาโล	หน้า ๒๐๑
---	----------

สุขแท้ด้วยปัญญา :
วิถีสู่สุขภาวะทางปัญญา





เมื่อพูดถึงสุขภาวะหรือความปกติสุข คนทั่วไปมักนึกว่าเป็นเรื่องทางกายเท่านั้น แต่ในความเป็นจริง สุขภาวะทางกายเป็นเพียงส่วนหนึ่งของสุขภาวะทั้งหมดของมนุษย์

มนุษย์นั้นมีทั้งกายและใจ นอกจากนั้นเราแต่ละคนยังมีชีวิตอยู่ท่ามกลางผู้คน ทั้งหมดนี้ ล้วนเป็นองค์ประกอบที่ส่งผลถึงสุขภาวะของเราทุกคน

ด้วยเหตุนี้สุขภาวะจึงมีอย่างน้อย ๓ ด้านคือ สุขภาวะทางกาย สุขภาวะทางใจ และสุขภาวะทางสังคม

อย่างไรก็ตาม เนื่องจาก “ใจ” นั้นยังสามารถแบ่งได้เป็น ๒ ส่วน คือ จิต และปัญญา จิตนั้นเป็นเรื่องเกี่ยวกับอารมณ์ความรู้สึก ส่วนปัญญา เกี่ยวข้องกับความรู้และความคิด ดังนั้นสุขภาวะทางใจนั้น จึงสามารถจำแนกได้เป็นสุขภาวะทางจิต และสุขภาวะทางปัญญา

กล่าวในภาพรวม สุขภาวะจึงมี ๔ ด้าน ดังนี้

๑. **สุขภาวะทางกาย** ได้แก่ การมีสุขภาพดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ ไม่อดอยากหิวโหย มีปัจจัยสี่เพียงพอ กับอรรถภาพ อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อสุขภาพ ปราศจากมลภาวะหรือภัยธรรมชาติ มีการเอาใจใส่ดูแลร่างกาย รวมทั้งบริโภคและใช้สอยอย่างถูกต้องเหมาะสม ดำเนินชีวิตไปในทางที่ไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพของตนเอง

๒. **สุขภาวะทางสังคม** ได้แก่ การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างราบรื่นกลมกลืน ประกอบด้วยไมตรีจิตมิตรภาพ ปราศจากสัมพันธภาพที่ร้ายฉาน มีสวัสดิภาพในชีวิต สิทธิเสรีภาพได้รับการคุ้มครอง ปลอดภัยจากการถูกคุกคามหรือเบียดเบียน ขณะเดียวกัน ก็ไม่เบียดเบียนหรือก่อความเดือดร้อนต่อผู้อื่น

๓. **สุขภาวะทางจิต** ได้แก่ การมีจิตที่สดชื่น เบิกบาน ผ่องใส และสุขสงบ ไม่กลัดกลุ้มกังวล มีกำลังใจและความมั่นคงภายใน ปราศจากความท้อแท้ หดหู่ เศร้าโศก หรือโกรธชัง มีเมตตากรุณาและจิตใจที่อ่อนโยน สามารถเข้าถึงความสุขที่ประณีตได้

๔. **สุขภาวะทางปัญญา** ได้แก่ การมีความรู้และความคิดที่ถูกต้องดีงาม ช่วยให้ดำเนินชีวิตได้อย่างมี

ความสุข รู้จักคิดหรือพิจารณาด้วยเหตุผล จนสามารถแก้ปัญหาหรือหลุดพ้นจากความทุกข์ ตลอดจนรู้จักดำเนินการต่างๆ ให้สำเร็จได้ด้วยวิธีการแห่งปัญญา สามารถเป็นที่พึ่งของตนเองได้

สุขแท้ เกิดได้ ด้วยปัญญา

พฤติกรรมทั้งหมดของเราล้วนเริ่มต้นมาจากความคิด ความเห็น และความเชื่อ เราคิดหรือเชื่ออย่างไร เราก็ทำอย่างนั้น หากความคิด ความเห็น และความเชื่อนั้นประกอบไปด้วยปัญญา มีเหตุผล หรือตั้งอยู่บนความรู้ที่ถูกต้อง ย่อมส่งผลให้เราเกิดพฤติกรรม ที่ถูกต้องดีงามและนำไปสู่ความสุข

ไม่ว่าสุขภาวะทางกาย ทางสังคม หรือทางจิต จะเกิดขึ้นได้หรือไม่ ล้วนขึ้นอยู่กับว่าเรามีปัญญาหรือใช้

ปัญญามากน้อยเพียงใดในการดำเนินชีวิต ปัญญาที่แลเห็นโทษของการกินอาหารตามใจปาก หรือกินโดยคำนึงแต่รสชาติอย่างเดียว ย่อมเอื้อให้เกิดพฤติกรรมที่ส่งเสริมสุขภาวะทางกาย การหมั่นออกกำลังกายเพราะเห็นประโยชน์ของมัน ย่อมช่วยให้เรามีสุขภาพแข็งแรง ในทางตรงกันข้ามหากไม่เห็นโทษของ “อาหารขยะ” เมื่อกินไปนานๆ เข้า ก็อาจล้มป่วยด้วยโรคนานาชนิดได้

ในทำนองเดียวกัน เราจะอยู่อย่างราบรื่นกลมกลืนกับผู้อื่นได้ ก็ต่อเมื่อเราเชื่อมั่นในความดี หรือเห็นว่าการเอื้อเฟื้อเกื้อกูลกันเป็นสิ่งที่ตั้งมสามารถสมานน้ำใจผู้อื่นได้ นำไปสู่การร่วมมือเพื่อก่อประโยชน์แก่ทุกฝ่าย แต่หากเราไม่มีความคิดดังกล่าว หรือมีความคิดในทางตรงข้ามว่าการคดโกงหรือเอาเปรียบเบียดเบียนกันไม่ใช่เรื่องเสียหาย ในที่สุดชีวิตเราก็จะมีแต่เรื่องเดือดร้อน ไม่เป็นที่ไว้วางใจ หรือเป็นที่รักของใครเลย

จิตที่เข้มแข็งแจ่มใสไร้กังวลหม่นหมองจะเป็นไปได้ก็ต้องอาศัยมุมมองหรือวิธีคิดที่ถูกตั้งด้วยเช่นกัน เช่น เห็นความพลัดพรากสูญเสียบ้างหรือความล้มเหลวเป็นเรื่องธรรมดา เพราะชีวิตย่อมมีทั้งขึ้นและลง หรือเมื่อประสบความยากลำบาก ก็ไม่ท้อถอย เพราะมองว่าเป็นสิ่งฝึกใจให้เข้มแข็ง หรือเพิ่มประสบการณ์ให้มากขึ้น ในทางตรงข้ามหากไม่มีวิธีคิดที่ถูกตั้ง จิตก็จะเต็มไปด้วยความทุกข์ เพราะไม่ว่าจะได้มาเท่าไร ก็ไม่เคยพอใจ เนื่องจากคอยเปรียบเทียบกับคนที่มีมากกว่าตนอยู่เสมอ

สุขภาวะทางปัญญาจึงเป็นที่มาของสุขภาวะอีก ๓ ด้านที่เหลือ กล่าวได้ว่า **สุขภาวะทางกาย ทางสังคม และทางจิตจะมั่นคงยั่งยืนได้ ก็ต้องอาศัยสุขภาวะทางปัญญาเป็นพื้นฐาน** หากปราศจากสุขภาวะทางปัญญา พฤติกรรมและการดำเนินชีวิตของเราก็ต้องขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมหรือการชักจูงจากคนรอบข้าง รวมทั้งการโฆษณา ซึ่งอาจนำพา

เราไปในทางที่ไม่ถูกต้องได้ เช่น การโฆษณาที่กระตุ้นการบริโภค รวมทั้งอาจทำให้เรามีสุขภาวะที่ไม่ครบถ้วน เช่น มีสุขภาวะทางกาย แต่ขาดสุขภาวะทางสังคม หรือทางจิต ดังเห็นในปัจจุบันว่ามีคนเป็นอันมากที่แม้ว่าสุขภาพกายจะดี แต่มีชีวิตครอบครัวที่ร้าวฉาน มีเรื่องบาดหมางกับผู้อื่น รวมทั้งมีความทุกข์กลัดกลุ้มใจอยู่เสมอ ด้วยเหตุนี้จึงสามารถกล่าวได้ว่าความสุขที่แท้จริงจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยปัญญาเป็นสำคัญ

คิดดี คิดเป็น เห็นตรง

ดังได้กล่าวแล้วว่าสุขภาวะทางปัญญา หมายถึง ความสุขที่เกิดจากการดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ปัญญาในที่นี้นอกจากหมายถึงความรู้แล้ว ยังครอบคลุมถึงความคิด ความเชื่อ และความเห็น ที่ก่อประโยชน์เกื้อกูล ซึ่งสามารถจำแนกออกเป็น ๓ ด้าน คือ คิดดี คิดเป็น และเห็นตรง

๑. **คิดดี** หมายถึง การมีความคิดความเชื่อและความเห็นที่ถูกต้องดีงามหรือมีเหตุผล เช่น

- เห็นว่าการทำความดีเป็นสิ่งที่มีความประโยชน์ทั้งแก่ตนเอง และผู้อื่น
- เห็นว่าคุณค่าของชีวิตอยู่ที่การทำความดี มิใช่การสะสมวัตถุ ชื่อเสียงหรืออำนาจ
- เชื่อมั่นว่าความสำเร็จจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยความเพียรของตนเองเป็นสำคัญ การพึ่งพาผู้อื่น หรือหวังลาภลอยคอยโชค ย่อมทำให้ชีวิตเลื่อมถอย
- เห็นว่าความซื่อสัตย์สุจริตให้ผลดีที่ยั่งยืนกว่าการทุจริตคดโกง
- เห็นว่าความสุขที่แท้จริงเกิดจากการทำความดี
- เห็นว่าการคำนึงถึงผู้อื่น ย่อมช่วยให้เราอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข ส่วนความเห็นแก่ตัวนั้นให้ผลตรงข้าม

๒. **คิดเป็น** หมายถึง รู้จักคิดหรือพิจารณา ทำให้เห็นความจริง สามารถแก้ปัญหาหรือทำกิจกรรมต่างๆ ให้สำเร็จได้ ได้แก่

- คิดเป็นเหตุเป็นผล สามารถสืบสาวหาสาเหตุ และมองเชื่อมโยงถึงผลที่อาจเกิดขึ้น
- พิจารณาโดยใช้เหตุผล ไม่ถูกครอบงำด้วยอารมณ์ หลงตามสิ่งเย้ายวน หรือเอนเอียงตามอคติ
- มองเห็นแง่มุมต่างๆ อย่างรอบด้าน ทั้งบวกและลบ ทั้งข้อดีและข้อเสีย
- รู้จักแยกแยะว่าอะไรเป็นคุณค่าแท้และอะไรเป็นคุณค่าเทียม สามารถจัดลำดับความสำคัญได้อย่างถูกต้อง
- มองแง่ดี เห็นด้านบวก รู้จักหาประโยชน์จากอุปสรรคหรือความทุกข์ หรือมองเห็นโอกาสท่ามกลางวิกฤต

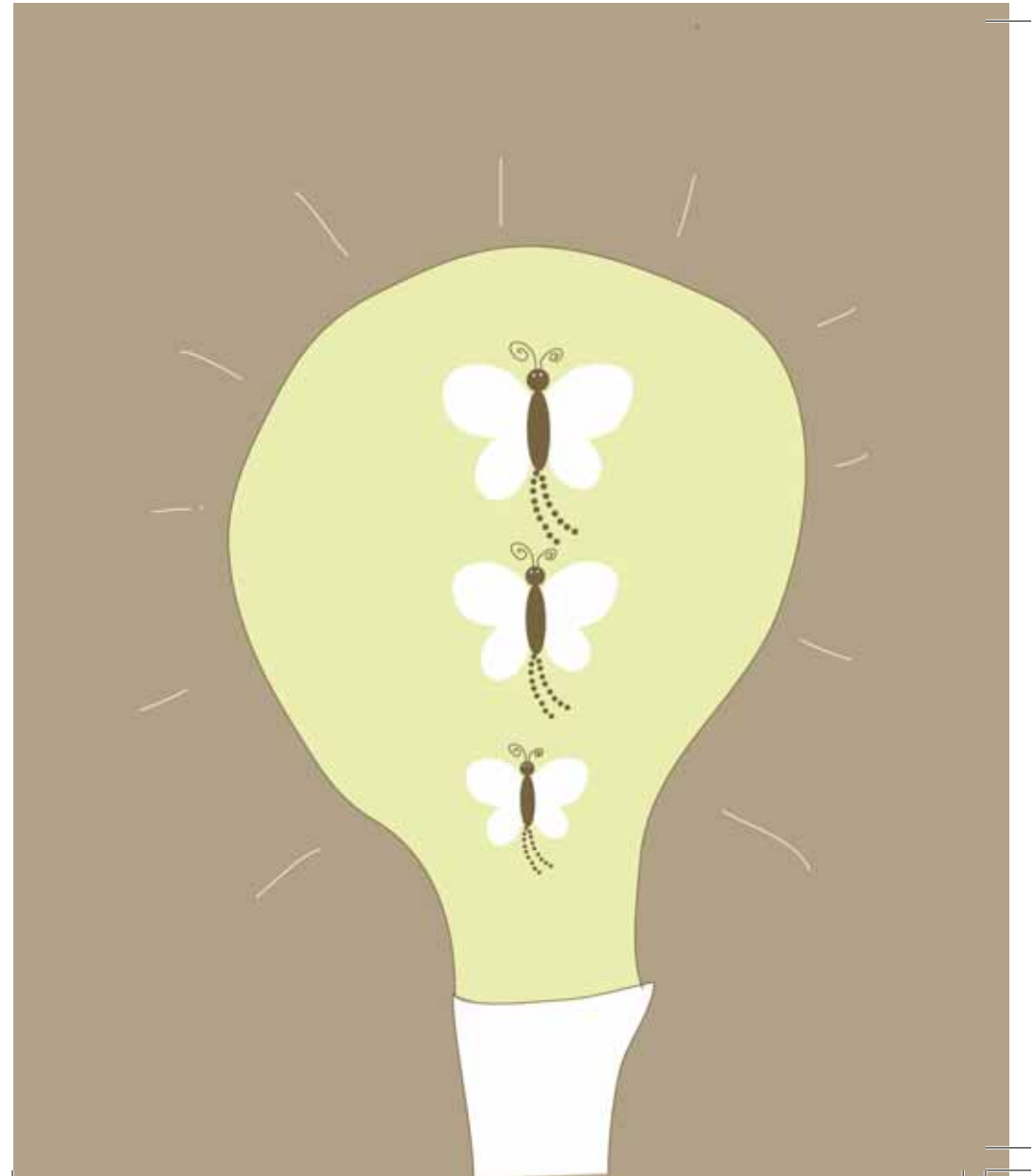
๓. **เห็นตรง** หมายถึง มีความเห็นที่ตรงตามความเป็นจริง ทำให้วางใจได้อย่างถูกต้อง ไม่ก่อหรือซ้ำเติมให้เกิดทุกข์ ได้แก่

- ยอมรับความเป็นจริงว่าทุกสิ่งมีขึ้นมีลง มีดีมีเสีย ไม่มีอะไรที่ถูกต้องใจเราไปเสียหมด
- มองเห็นว่ามีความสุขอย่างอื่นที่ลึกซึ้งกว่าความสุขทางวัตถุ หรือเห็นว่าสุขหรือทุกข์ที่แท้จริงนั้นอยู่ที่ใจของตน มิได้ขึ้นอยู่กับวัตถุภายนอก
- มองเห็นสิ่งทั้งหลายว่าแปรเปลี่ยนไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีความเที่ยงแท้ยั่งยืน และไม่ขึ้นอยู่กับความปรารถนาของเรา
- มองเห็นว่าไม่มีอะไรเลยที่สามารถยึดมั่นถือมั่นให้เป็นไปตามใจเราได้เลยแม้แต่อย่างเดียว
- มองเห็นว่าความทุกข์นั้นมีรากเหง้ามาจากความยึดติดถือมั่นในสิ่งต่างๆ ว่าเป็น “ตัวกู ของกู”

เมื่อไรปัญญา ปัญหาก็ตามมา

สุขภาวะทางปัญญาหรือสุขที่เกิดจากปัญญานั้น ไม่อาจเกิดขึ้นได้เพราะปัจจัยสำคัญ ๒ ประการได้แก่ ความเห็นผิด และอารมณ์วุ่นวาย

ความเห็นผิด นั้นหมายถึง ความคิด ความเห็น หรือความเชื่อที่ชักนำไปสู่การกระทำที่เป็นโทษ เช่น การเห็นว่า “ทำดี มีหรือจะได้ดี” หรือเห็นว่า คุณค่าของชีวิตอยู่ที่ความมั่งคั่งร่ำรวย ผู้ที่มีความคิดเห็นเช่นนี้ ย่อมไม่สนใจที่จะทำความดี แต่จะใช้วิธีไหนก็ได้ ขอให้ร่ำรวยก็แล้วกัน ดังนั้น จึงง่ายที่จะนำไปสู่การคดโกงหรือเอารัดเอาเปรียบ แม้ในที่สุดอาจจะร่ำรวยดังใจหวัง แต่ชีวิตก็จะรุ่มร่าไปด้วยความทุกข์ เพราะมีศัตรูมากมาย หามิตรแท้ได้ยาก แม้แต่ในหมู่คนใกล้ชิด ในทำนองเดียวกัน ความเห็นผิด



ยังรวมไปถึงความไม่รู้ หรือรู้ไม่จริง ซึ่งทำให้เกิดความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เช่น ความเชื่อในอำนาจดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ ตามคำเล่าลือหรือตามที่ปรู้งแต่งกันขึ้นมา จนหวังพึ่งพิงอำนาจของสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นสถานเดียว กลายเป็นคนทิ้งมืองอเท้า จึงยากที่จะประสบความสำเร็จก้าวหน้าในชีวิตได้

อารมณ์วู่วาม ได้แก่ ความอยากได้ใคร่มี และความโกรธเกลียด เมื่อเกิดขึ้นกับใคร ย่อมยากที่จะพิจารณาสิ่งต่างๆ ด้วยเหตุผล แต่จะตัดสินใจไปตามอารมณ์ดังกล่าว โดยมองไม่เห็นผลกระทบที่จะตามมา เช่น เห็นรถยนต์ราคาแพง อยากได้มากแต่ไม่มีเงิน จึงยอมกู้หนี้ยืมสินเพื่อซื้อเอาไว้ในครอบครอง ในที่สุดก็ต้องแบกรับหนี้สินที่เพิ่มพูนนั้น ในทำนองเดียวกัน หากโกรธเกลียดใครมากๆ เห็นหน้าเมื่อใดก็ปราดเข้าไปทำร้าย โดยไม่สนใจว่าจะเกิดผลเสียเพียงใดกับตน สุดท้ายก็ต้องติดคุกหรือเสื่อมเสียชื่อเสียง

ความหลงผิดและอารมณ์วู่วามนั้น พุทธศาสนาเรียกว่า “โมหะ” กับ “โลภะ” และ “โทสะ” บางครั้งก็เรียกว่า “อวิชชา” และ “ตัณหา” โมหะ หรืออวิชชา นั้นเป็นปฏิกิริยากับปัญญาโดยตรงทำให้มองอย่างพร่ามัวหรือถึงกับมืดบอด ส่วน โลภะ โทสะ หรือ ตัณหา นั้น เพลิดเพลินให้เป็นทุกข์ จึงไม่สามารถใช้ปัญญาได้อย่างเต็มที่ หากไม่ก็ฉาบย้อมหรือปรู้งแต่งความคิดไปตามความชอบความชัง โดยไม่คำนึงถึงความเป็นจริง

ในปัจจุบันคนไทยเป็นจำนวนมากประสบความทุกข์เนื่องจากขาดการใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต อันเป็นผลจากความเห็นผิดและอารมณ์วู่วาม ทำให้ความสามารถในการคิดดี คิดเป็น และเห็นตรงถดถอยลง นำไปสู่การสร้างปัญหาให้แก่ตนเอง ในหลายๆ ด้าน อาทิ

ความรู้ ถดถอย

การประเมินผลการเรียน ของนักเรียนชั้นต่างๆ ในหลายปีที่ผ่านมาพบว่าเด็กไทยมีความรู้ในระดับที่ต่ำมาก เช่น การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับชาติเมื่อ ๒๕๔๙ พบว่านักเรียนชั้นป.๖ ทั่วประเทศ ทำคะแนนทุกวิชาโดยเฉลี่ยได้ไม่ถึงร้อยละ ๔๐ ยกเว้นภาษาไทยและวิทยาศาสตร์ ทำได้ร้อยละ ๔๓

ส่วนชั้น ม.๓ ทำคะแนนทุกวิชาโดยเฉลี่ยไม่ถึงร้อยละ ๔๐ ยกเว้นภาษาไทยและสังคมศึกษาทำได้ร้อยละ ๔๔ และร้อยละ ๔๑ ตามลำดับ

ในทำนองเดียวกันในการสอบวัดความรู้ประกอบการสอบเข้ามหาวิทยาลัยเมื่อปี ๒๕๔๗ พบว่านักเรียนเกือบทั้งหมดสอบได้คะแนนไม่ถึงครึ่งหนึ่งจากคะแนนเต็ม

๑๐๐ คะแนน เช่น วิชาภาษาไทย ผู้ที่สอบได้ไม่ถึงครึ่งมีถึงร้อยละ ๘๑ วิชาภาษาอังกฤษ ผู้ที่สอบได้ไม่ถึงครึ่งมีถึงร้อยละ ๙๒ ที่หนักกว่านั้นคือวิชาคณิต ๑ และ ๒ ผู้ที่สอบได้ไม่ถึงครึ่งมีถึงร้อยละ ๙๙ และ ๙๘ ตามลำดับ

คุณธรรมตกต่ำ

คุณธรรมของคนไทยโดยรวมอยู่ในสภาพที่ตกต่ำเห็นได้ชัดจากสถิติการก่ออาชญากรรมซึ่งเพิ่มสูงขึ้น กล่าวคือมีคนถูกฆ่าตาย วันละเกือบ ๒๐ คนหรือตายเกือบทุกชั่วโมง และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี เช่นเดียวกับ คดีอุกฉกรรจ์อื่นๆ เช่น คดีข่มขืน ปัจจุบัน จึงมีผู้หญิงถูกกระทำชำเราไม่ต่ำกว่า ๑๔ คนต่อวัน ในขณะที่เด็กถูกละเมิดทางเพศทุก ๒ ชั่วโมง

การใช้ความรุนแรงในปัจจุบันได้ขยายไปสู่คนใกล้ชิด ในปี ๒๕๔๕ มีเด็กและผู้หญิงถูกบิดาและสามีทำร้ายเป็น

จำนวนมาก เป็นจำนวนสูงถึง ๔,๔๓๕ ราย เฉพาะใน กรุงเทพฯ มีผู้หญิงถึงร้อยละ ๒๓ ที่ถูกกระทำรุนแรงจากสามีหรือคู่ครอง ขณะที่ในโรงเรียนนั้นมีการรุมตบตีและทำร้ายร่างกายกันอย่างแพร่หลาย ซ้ำยังได้รับการชื่นชมจากนักเรียนจำนวนมาก มีการถ่ายวิดีโอเหตุการณ์ดังกล่าวและเผยแพร่ออกไปอย่างกว้างขวาง

ในด้านการลักขโมยก็เป็นที่รู้กันดีว่ากำลังแพร่ระบาดไปทั่ว เมื่อ ๒ ปีก่อน บริษัทประกันภัยระดับโลกแห่งหนึ่ง (อาวิวา) ได้ทำการสำรวจความเห็นของนักท่องเที่ยวชาวอังกฤษจำนวน ๖๐,๐๐๐ คนเกี่ยวกับอันตรายในประเทศต่างๆทั่วโลก ปรากฏว่าเมืองไทยติดอันดับหนึ่งในเรื่องการลักขโมย และติดอันดับ ๒ ในด้านการชิงทรัพย์ โดยใช้ความรุนแรง

ในด้านการคดโกงหรือคอร์รัปชัน ประเทศไทยก็เป็นทีเลื่องลือไปทั่วโลก เพราะแพร่หลายไปทุกวงการและทุกระดับ เมื่อต้นปีนี้บริษัทที่ปรึกษาความเสี่ยงทางการเมืองและเศรษฐกิจ (เพิร์ค) เปิดเผยผลสำรวจความเห็นของนักธุรกิจต่างชาติ พบว่าประเทศไทยมีคอร์รัปชันมากที่สุดเป็นอันดับ ๒ ในเอเชีย รองจากฟิลิปปินส์

ควรกล่าวด้วยว่านอกจากการคดโกงที่เกี่ยวข้องกับเงินทองแล้ว ยังมีการคดโกงอีกประเภทหนึ่งซึ่งนิยมกระทำอย่างดาษดื่นมาก ได้แก่ การทุจริตในการสอบทุกระดับ ทั้งในแวดวงของฆราวาสและภิกษุสามเณร รวมไปถึงการวิ่งเต้นใช้เส้นสายซึ่งสร้างความไม่เป็นธรรมแก่ผู้ที่มีความสามารถเหมาะสมกว่า

หมกมุ่นในอบายมุข และวัตถุนิยม

ปัจจุบันคนไทยกินเหล้าสูงสุดเป็นอันดับ ๑ ในเอเชีย และติดอันดับ ๑ ใน ๕ ของโลก และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ขณะที่ประเทศอื่นมีแนวโน้มลดลง กลุ่มที่น่าเป็นห่วงมากที่สุดคือเยาวชน ทุกวันนี้มีได้ระดับมัธยมศึกษาขึ้นไป ร้อยละ ๓๘ กินเหล้า และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง กินเหล้าเพิ่มเป็น ๕.๖ เท่าในชั่วเวลาเพียง ๗ ปี (ปี ๒๕๓๙ - ๒๕๔๖) สำหรับยานั้น แม้ว่าปริมาณการขายจะลดลงไปมาก แต่จำนวนผู้เสพก็ยังมีอยู่เป็นจำนวนมาก

นอกจากนั้นยังพบว่าคนไทยนิยมเล่นการพนันและซื้อหวยอย่างแพร่หลาย ประมาณว่า ๑ ใน ๓ ของครัวเรือนทั่วประเทศซื้อหวยทั้งใต้ดินและบนดินถึงเดือนละ

๑,๘๕๐ บาทโดยเฉลี่ย จำเพาะหยยใต้ดินมูลค่าการเล่นทั้งประเทศมีจำนวนสูงถึงปีละ ๔ แสนล้านบาท ยังไม่นับการพนันบอล ซึ่งพบว่าร้อยละ ๒๕ ของผู้ที่อยู่ในวงจรการพนันฟุตบอลเป็นเยาวชน และคาดว่าจำนวนเงินที่ประชาชนต้องสูญเสียให้กับการพนันฟุตบอลสูงถึง ๑๒,๐๐๐ - ๑๕,๐๐๐ ล้านบาทต่อปี

ปรากฏการณ์ดังกล่าวเกิดขึ้นควบคู่กับความฟุ้งเฟ้อและค่านิยมบริโภค ซึ่งแพร่หลายไปยังทุกระดับ ไม่ว่าผู้ใหญ่หรือเด็ก เมืองหรือชนบท การเที่ยวห้างและจับจ่ายใช้สอยเป็นพฤติกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างสูง (โดยเฉพาะในหมู่เยาวชนกรุงเทพฯ ร้อยละ ๙๘) จนประเทศไทยได้รับการจัดอันดับเป็นประเทศที่นิยมการช้อปปิ้งมากเป็นอันดับ ๒ ของโลก รองจากฮ่องกง ขณะเดียวกันสถานเริงรมย์ก็เป็นที่นิยมอย่างมาก โดยเฉพาะสถานบริการทางเพศ (อาบ อบ นวด โรงเรณูมานรูด รวมทั้งผับ บาร์

คาราโอเกะ) จนทั่วประเทศมีมากเป็น ๓ เท่าของ “พื้นที่ดี” (วัด ห้องสมุด ลานกีฬา สนามกีฬา)

ทั้งหมดนี้ในด้านหนึ่งนำไปสู่ปัญหาการใช้จ่ายเกินตัว จนเกิดหนี้สินตามมา (ปัจจุบันสูงถึง ๑๑๕,๓๕๕ บาทต่อครอบครัวโดยเฉลี่ย) โดยเฉพาะสุราจากการวิจัยพบว่าคนไทยใช้เงินซื้อสุราเดือนละ ๑,๐๖๓ บาท หรือร้อยละ ๑๒ ของรายได้เฉลี่ยต่อหัว นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดปัญหาความแตกแยกในครอบครัว และปัญหาอาชญากรรม ไม่ว่าจะเป็นการทำร้ายถึงแก่ชีวิต การปล้น จี้ ลักขโมย หรือแม้แต่การขายตัวเพื่อมีเงินจับจ่ายใช้สอยไม่ขาดมือ

ในอีกด้านหนึ่งยังทำให้ผู้คนใช้เวลาไปอย่างเปล่าประโยชน์ โดยเฉพาะนักเรียนมัธยมใช้เวลาดูทีวีวันละเกือบ ๓ ชั่วโมงและเล่นอินเทอร์เน็ตวันละชั่วโมงครึ่ง ยังไม่นับการพูดโทรศัพท์อีกวันละเกือบชั่วโมงจึงไม่น่าแปลกใจที่เด็ก

นักเรียนมัธยมมีเวลาอ่านหนังสือเรียนโดยเฉลี่ยไม่ถึงชั่วโมงครึ่งต่อวัน

ความทุกข์ในจิตใจเพิ่มพูน

ทั้งๆ ที่มีสิ่งเสพและสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น แต่คนไทยกลับมีความสุขลดลง และมีความทุกข์มากขึ้น ดังเห็นได้จากสถิติการฆ่าตัวตาย ซึ่งมีถึงวันละ ๑๓ คน หรือ ๒ คนทุก ๓ ชั่วโมง (มากกว่าอังกฤษถึง ๑๐ เท่า) แม้แต่วัยรุ่นก็มีถึง ๑ ใน ๔ ที่คิดอยากฆ่าตัวตาย ขณะเดียวกัน คนที่เป็นโรคซึมเศร้ามีจำนวนสูง ๖ ล้านคนหรือร้อยละ ๑๐ ของประชากรทั้งประเทศ นอกจากนี้ยังพบว่าคนไทยที่มีความเครียดในระดับสูงมากมีถึงร้อยละ ๘ ของประชากร ทำให้ยอดขายยาคลายเครียดมีจำนวนสูงมาก จำเพาะไปสั่งยาที่ออกโดยโรงพยาบาลชุมชน ปรากฏว่าร้อยละ ๒๕ เป็นไปสั่งยาที่ออกฤทธิ์ต่อจิตประสาท

รากเหง้าของปัญหา

ปัญหาทั้งหมดที่กล่าวมา เกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยหลายประการ รวมทั้งปัจจัยทางด้านสังคมและเศรษฐกิจ แต่หากกล่าวเฉพาะปัจจัยทางด้านทัศนคติหรือความคิด ความเชื่อของผู้คนแล้ว จะพบว่าทัศนคติสำคัญ ๔ ประการ ที่นำไปสู่ปัญหาดังกล่าว ได้แก่

๑. การคิดถึงแต่ตนเองเป็นสำคัญ

คือ ถือเอาความต้องการและความคิดเห็นของตนเองเป็นใหญ่ โดยไม่เปิดใจรับฟังความเห็นที่ต่างไปจากตน และไม่สนใจว่าการกระทำของตนจะก่อผลกระทบ ต่อผู้อื่นหรือส่วนรวมอย่างไรบ้าง ดังนั้นจึงก่อให้เกิดการทะเลาะวิวาท เบียดเบียน และเอารัดเอาเปรียบกันได้ง่าย นอกจากนั้นทัศนคติดังกล่าวยังถือว่า “ความถูกต้อง” สำคัญ

กว่า “ความถูกต้อง” จึงนำไปสู่พฤติกรรมที่ไม่เพียงก่อปัญหาแก่ผู้อื่นเท่านั้น แต่ยังเป็นโทษต่อตัวเองด้วย เช่น เอาแต่เที่ยวเตร่ จนไม่เป็นอันเรียนหนังสือ หรือเล่นการพนันจนเป็นหนี้สินมากมาย

ทัศนคติดังกล่าวมีรากเหง้ามาจากความเห็นผิดว่า ชีวิตของเรากับชีวิตของผู้อื่นนั้นไม่เกี่ยวข้องกัน เราสามารถมีความสุขแม้รอบตัวจะทุกข์ยากเดือดร้อนเพียงใดก็ได้ หรือสำคัญผิดว่า ความเห็นแก่ตัวเป็นบ่อเกิดแห่งความสุข

๒. การยึดติดกับความสุขทางวัตถุ

คือ ถือว่าความสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ด้วยการเสพและครอบครองวัตถุเท่านั้น จึงหมกมุ่นกับการแสวงหาครอบครอง และเสพวัตถุ แม้ได้เท่าไรก็ไม่รู้จักพอ เพราะคิดว่า

ยังมีมากยิ่งเสพมาก ก็ยิ่งเป็นสุขมาก ทศนคติดังกล่าว ทำให้เห็นว่าเงินเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิต นอกจากนำไปสู่ การแย่งชิงและเอาเปรียบกันแล้ว ยังก่อให้เกิดความร้าว ฉานในครอบครัวและความทุกข์ในตนเอง เนื่องจากไม่มี เวลาให้แกกันและกัน อีกทั้งไม่สนใจที่จะแสวงหาความสุข สงบในจิตใจหรือความสุขที่ประณีต

ทศนคติดังกล่าวมีรากเหง้ามาจากความเห็นผิดว่า มี แต่วัตถุเท่านั้นที่จะให้ความสุขแก่เราได้ จุดหมายหรือ คุณค่าของชีวิตจึงฝากไว้ที่วัตถุหรือทรัพย์สินเงินทอง ประการเดียว โดยคิดว่าสิ่งเหล่านั้นจะเที่ยงแท้ถาวรและ อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของเราได้

๓. การหวังลาภลอยคอยโชคและมุ่งทางลัด

คือ ความปรารถนา ที่จะบรรลุความสำเร็จโดยไม่ต้อง

เพียรพยายาม แต่อาศัยการดลบันดาลของสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และโชควาสนา เมื่อไม่เห็นว่าคุณค่าของความเพียรของตนเป็นปัจจัย สำคัญที่สุดในการกำหนดชีวิตของตน จึงมีความคิดที่ พร้อมจะใช้วิธีการใดๆ ก็ตามที่ลัดสั้น แม้เป็นวิธีการที่มีชอบ เพียงเพื่อให้บรรลุความต้องการโดยเฉพาะความมั่งคั่งร่ำรวย ผลก็คือ ไม่เพียงไสยศาสตร์เฟื่องฟู และการพนันแพร่ ระบาด หากยังเกิดการคอร์รัปชันในทุกวงการ รวมไปถึง การทุจริตในการสอบ การกระทำใดที่ใช้ความเพียรหรือ น้ำพักน้ำแรงของตนอย่างถูกต้องชอบธรรม ถูกมองว่า เป็นวิธีการที่ไม่ฉลาดและพึงหลีกเลี่ยง

ทศนคติดังกล่าวมีรากเหง้ามาจากความเห็นผิดว่า สุขหรือทุกข์ของเรา ขึ้นอยู่กับอำนาจดลบันดาลของสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์และโชควาสนา รวมทั้งสำคัญผิดว่าการบรรลุ ความสำเร็จด้วยวิธีการใดๆ ก็ได้ เป็นสิ่งที่ถูกต้องและให้ ผลที่ยั่งยืน

๔. การคิดอย่างไม่ถูกวิธี

คือ การไม่สามารถคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผล หรือวิเคราะห์วิจัยเพื่อเข้าใจความจริงทุกแง่มุม แต่มองแบบเหมารวมตีขลุม ลัดขั้นตอนหรือตัดสินใจไปตามความชอบความชัง จึงตกอยู่ภายใต้อำนาจของอารมณ์และอคตินอกจากทำให้มองความเป็นจริงอย่างคลาดเคลื่อนแล้ว ยังทำให้ไม่สามารถดำเนินการต่างๆ ได้สำเร็จ หรือแก้ปัญหาของตนให้ลุล่วงไปได้ กลับทำให้ปัญหาลุกลามขยายตัว เพราะคิดแต่จะแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ให้ผ่านพ้นไปเป็นคราวๆ เท่านั้น

วิธีคิดดังกล่าวเกิดจากการไม่ใช้ปัญญาไตร่ตรองพิจารณา รวมทั้งมองไม่เห็นว่าคุณธรรมนั้นเป็นไปตามกระแสของเหตุปัจจัย ทุกอย่างล้วนเกิดแต่เหตุ และล้วนส่งผลไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง อีกทั้งความจริงนั้นมีหลายแง่มุม

ที่ต้องรู้จักมองอย่างแยกแยะ

ทัศนคติอันเป็นที่มาแห่งความสุข

ทัศนคติทั้ง ๔ ประการเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้สังคมไทยมีปัญหามากมาย ทั้งในระดับบุคคล ครอบครัว และสังคม สร้างความทุกข์แก่ผู้คนเป็นอันมาก การขจัดทุกข์และสร้างสุขจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีทัศนคติ ๔ ประการมาแทนที่ได้แก่

๑. การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง

การคิดถึงแต่ตนเอง ทำให้จิตใจคับแคบ อึดอัดหรือตัวตนใหญ่ขึ้นทำให้ถูกกระทบหรือเป็นทุกข์ได้ง่าย ขณะเดียวกันก็เป็นคนสุขยาก เพราะได้เท่าไรก็ไม่พอใจเสียที



ในทางตรงข้ามการคิดถึงผู้อื่นช่วยให้ตัวตนเล็กลง เห็นความทุกข์ของตนเองเป็นเรื่องเล็กน้อย ยิ่งช่วยผู้อื่นมากเท่าไรก็ยิ่งมีความสุขเพราะได้เห็นผู้อื่นมีความสุขด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่งความสุขของเราย่อมไม่แยกจากความสุขของผู้อื่น

ทัศนคติดังกล่าวเกิดขึ้นได้เพราะมีปัญญามองเห็นว่าเราไม่อาจอยู่คนเดียวในโลกนี้ แต่ต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธกับผู้อื่น การช่วยให้ผู้อื่นมีความสุขก็ย่อมทำให้เรามีความสุขด้วย และยิ่งมีความเห็นแก่ตัวน้อยลงเพียงใด ก็ยิ่งมีความสุขเพิ่มขึ้นเพียงนั้น

“น้องโย” เป็นเด็กชายวัย ๗ ขวบ วันหนึ่งป่าชนวน้องโยซ้อนท้ายรถจักรยานยนต์เข้าไปในเมือง แต่ระหว่างทางเกิดอุบัติเหตุ มีรถเข้ามาพุ่งชน ปรากฏว่าป่าแขนหัก ส่วนน้องโยขาและไปข้างหนึ่ง ทั้งสองถูกนำตัวส่งโรงพยาบาล นครปฐมอย่างเร่งด่วน ตลอดทางน้องโยไม่ส่งเสียงร้อง

แม้แต่บ่อย เมื่อมาถึงห้องผ่าตัด หมอสังเกตว่าน้องโยเจ็บสนิท ขณะที่ป้าร้องโอดโอยอยู่ใกล้ๆ หลังจากผ่าตัดเสร็จ หมอจึงถามน้องโยว่า ทำไมไม่ร้องเลย น้องโยตอบสั้นๆว่า “ผมกลัวป้าเสียใจครับ”

๒. การไม่พึงพิงความสุขทางวัตถุอย่างเดียว

วัตถุนั้นให้ความสุขเพียงชั่วคราว แต่ก่อให้เกิดภาระทางจิตใจต่างๆมากมาย การยึดติดความสุขทางวัตถุทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความทุกข์ แท้จริงที่มาแห่งความสุขนั้นมีอยู่มากมาย และสามารถเข้าถึงได้โดยไม่ต้องใช้เงิน เช่นความสุขจากมิตรภาพ จากความสัมพันธ์ที่ดีงามกับผู้อื่น จากการทำงาน จากการทำหน้าที่ และจากสมาธิภาวนา เป็นต้น การตระหนักว่าความสุขมีหลายมิติและสามารถเข้าถึงความสุขที่ไม่อิงวัตถุ จะช่วยให้มีสุขได้ง่ายขึ้นและเป็นสุขที่ยั่งยืน

ทัศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญญาที่มองเห็นว่า ยังมีความสุขที่ประเสริฐกว่าความสุขจากวัตถุ เป็นสุขที่ไม่ได้เกิดจากการมีหรือการเสพ แต่เกิดจากการสละและละวาง รวมทั้งจากการทำความดีและมีสัมพันธภาพที่อบอุ่นราบรื่น

นับจากปี ๒๕๒๕ จนถึงวันนี้ “แม่ติ่ม” เป็นแม่ให้กับเด็กๆ เกือบ ๒๐ คนแล้ว ส่วน “แม่ตุ๊ก” ก็ไม่น้อยหน้าพี่สาว เลี้ยงดูเด็กมาแล้วมากกว่า ๑๐ คน เด็กเหล่านี้ไม่ใช่ลูกหลานของเธอเลยสักคน แต่เป็นเด็กกำพร้าหรือถูกทอดทิ้ง ทั้งสองเป็นอาสาสมัครรับดูแลเด็กเหล่านี้จนกว่าจะมีครอบครัวได้ไปรับเลี้ยงถาวร ระยะเวลาทั้งสองยังรับเด็กที่แม่ติดเชื้อ HIV มาอุปการะด้วย โดยไม่รู้สึกรังเกียจเลย แม่ติ่มและแม่ตุ๊กตั้งใจว่าจะเป็นแม่อุปการะต่อไปจนกว่าจะทำไม่ไหว ทั้งนี้เพราะรู้สึกเสมอว่า “ทำบุญกับเด็กเป็นความสุขทางใจ”

๓. การเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังลาภลอย คอยโชค

การหวังลาภลอย คอยโชค หรือการหวังความสำเร็จ โดยไม่ต้องเหนื่อย เป็นที่มาแห่งความทุกข์ทั้งในระดับบุคคลและสังคม การหันมาตระหนักว่าความสุขเกิดขึ้นได้จากความเพียรพยายามของตน ทำให้ความสุขอยู่ในอำนาจของเราเอง และทำให้เราสามารถพึ่งตนเองได้ ไม่หวังพึ่งพาสິงศักดิ์สิทธิ์ โชควาสนา หรือหันเข้าหาวิธีการที่เป็นโทษ เช่น อบายมุข การพนัน และการฉ้อโกง

ทัศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญญาที่มองเห็นว่า การกระทำนั้นเป็นปัจจัยสำคัญที่สุดในการบันดาลชะตากรรมของเรา ไม่มีอะไรที่ชนะทุกข์หรือเป็นที่พึ่งของเราอย่างแท้จริงได้ นอกจากความเพียรของตน

ทุกวันก่อนและหลังเวลาเลิกงาน ร.ต.ต.วิชัย สุริยุทธ จะขี่มอเตอร์ไซด์ชนกล้าไม่ไปปลูกตามข้างถนน ลานวัด ป่าช้า และที่สาธารณะ เกือบ ๒๐ ปีที่เขาทำเช่นนี้เป็นกิจวัตรผลคือต้นไม้ร่วม ๒ ล้านต้นที่เขาปลูกได้เปลี่ยนอำเภอปรารงค์ภู จังหวัดศรีสะเกษจากที่เคยเป็นดินแดนแห่งแล้งกันดาร ให้กลับกลายเป็นอำเภอที่เขียวขจีด้วยต้นไม้หนาชนิด

ใครๆ ก็อยากเห็นพื้นที่สีเขียว แต่ส่วนใหญ่รอคอยให้คนอื่นมาแรมริต ร.ต.ต.วิชัย มิได้คิดเช่นนั้น เขาตระหนักดีว่าหากอยากเห็นแมกไม้เขียวขจี ก็ต้องลงมือปลูกต้นไม้ด้วยตนเอง แรกๆ ใครๆ ก็หัวเราะเยาะ หว่า เขาสิ้นคิด แต่เดี๋ยวนี้ชาวบ้านนับไม่ถ้วนได้เก็บกินดอกผลที่เขาทำเอาไว้ และพากันชื่นชมความเสียสละของ ร.ต.ต.วิชัย

๔. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์เกื้อกูล

แม้คนทุกวันนี้จะคิดเก่ง แต่ก็มักเอาอารมณ์เข้ามาเจือปน ทำให้มองคลาดเคลื่อนจากความเป็นจริง และโน้มเอียงไปในทางเข้าข้างตนเอง การพิจารณาสิ่งต่างๆ โดยคำนึงถึงเหตุผลยิ่งกว่าอารมณ์ จะช่วยให้มองเห็นสิ่งต่างๆ ได้อย่างรอบด้าน สามารถแยกแยะถึงความแตกต่างระหว่าง “ถูกใจ” กับ “ถูกต้อง” ได้ ซึ่งช่วยให้สามารถคิดในสิ่งที่ เป็นประโยชน์เกื้อกูลต่อส่วนรวม อีกทั้งยังสามารถลดทอนอคติ นำไปสู่การเป็นอยู่ด้วยปัญญา และสามารถแก้ทุกข์ได้ด้วยตนเอง

ทัศนคติดังกล่าวเกิดจากปัญญาที่มองเห็นว่า ไม่มีอะไรที่อยู่นอกเหนือจากเหตุและผล การเข้าใจความสัมพันธ์ของเหตุและผลช่วยให้เห็นความจริงและนำความ

จริงนั้นมาใช้ให้เกิดประโยชน์ได้ รวมทั้งเห็นว่าการพึ่งตนเองที่สำคัญที่สุด ก็คือการใช้จักคิดและพิจารณาด้วยตนเอง

กนกวรรณ ศิลป์สุข กับน้องสาว เป็นโรคเลือดร้ายแรงคือ “ธาลัสซีเมีย” ตั้งแต่เกิด ทำให้ทั้งสองมีร่างกายอ่อนแอ แคระแกร็น และต้องเดิมเลือดทุกเดือน ด้วยวัย ๒๖ ปี เธอมีอายุยืนกว่าที่หมอคาดการณ์ไว้มาหลายปีแล้ว แม้จะเจ็บป่วยและไม่มีความแน่นอนกับชีวิต แต่เธอไม่รู้สึกรับทุกข์ กลับมีความรู้สึกสดชื่นและอิมเมมกับชีวิต อาจมากกว่าคนทั่วไปด้วยซ้ำ เธอให้เหตุผลว่า “มันไม่สำคัญหรอกว่าเราจะเป็นอย่างไรหรือมีอะไรเกิดขึ้นกับชีวิต แต่สำคัญที่ว่าเมื่อเกิดขึ้นแล้วเราคิดกับมันยังไงต่างหาก สำหรับเราสองคน สุขเป็นเรื่องที่หาง่ายมาก ถ้าใจเราคิดว่ามันเป็นความสุข”

ทุกวันนี้เธอกับน้องสาวสละเวลาไปช่วยเหลือคนที่ลำบากกว่าเธอ รวมทั้งเขียนหนังสือและจัดรายการวิทยุเพื่อเป็นกำลังใจให้แก่คนทุกข์ ซึ่งส่วนใหญ่มีสุขภาพดีกว่าเธอด้วยซ้ำ เธอบอกว่าสิ่งที่เกิดขึ้นกับเธอเป็นสิ่งที่มีความหมายมากเพราะ “การที่มีความสุขมากๆ อาจทำให้เราหลงลืมแต่ความทุกข์ทำให้เราได้หันกลับมามองความจริงของชีวิตมากขึ้น”

บ่อเกิดแห่งปัญญา

ในทัศนะของพุทธศาสนา ปัญญาแบ่งเป็น ๓ ประเภท จำแนกตามวิธีการหรือบ่อเกิดได้แก่

๑. สุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการสดับเล่าเรียน
๒. จินตามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการคิดพิจารณาด้วยเหตุผล

๓. ภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากลงมือปฏิบัติ

การเสริมสร้างปัญญาส่วนใหญ่ในสังคมไทยจะเน้นปัญญาประเภทแรก คือ ปัญญาที่เกิดจากการสดับเล่าเรียนโดยใช้วิธีสอนหรือพูดให้ฟัง หรือโดยวิธีการอ่านและดูผ่านสื่อ วิธีดังกล่าวจะใช้มากไม่ว่าในบ้านและในโรงเรียนไปจนถึงมหาวิทยาลัย โดยให้น้ำหนักกับพ่อแม่และครูบาอาจารย์ในการเป็นผู้สอนหรือถ่ายทอดสิ่งที่เห็นว่าดีงามเพื่อปลูกฝังปัญญาแก่ลูกและผู้เรียน วิธีดังกล่าวได้รับความนิยมมากจนเกิดความเข้าใจไปทั่วว่าการศึกษามีถึงการสอนเท่านั้น นอกจากนั้นในระยะหลังยังมีความเข้าใจถึงขั้นว่าการพูดการสอนเท่านั้นที่จะช่วยให้เกิดความรู้หรือคุณธรรมได้ ดังนั้นมักมีการแนะนำให้มนต์พระไปเทศน์ให้นักการเมืองฟัง หรือพาเด็กเข้าวัดฟังเทศน์จะได้เป็นคนดีมีคุณธรรม

อย่างไรก็ตามเป็นที่น่าสังเกตว่า ทั้งๆ ที่มีการสอน การเทศน์มากมาย แต่ความรู้และคุณธรรมของผู้คนใน สังคมไทยกลับถดถอยลง แสดงให้เห็นว่าการสอนการ เทศน์ที่ผ่านมามีข้อจำกัดหรือมีจุดอ่อน ข้อจำกัดหรือจุด อ่อนที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ **การสอนหรือการเทศน์ที่ ผ่านมามักจะเน้นที่การให้ข้อมูลหรือความคิดเห็นแต่ฝ่าย เดียวโดยไม่ได้กระตุ้นให้เกิดกระบวนการเรียนรู้แก่ผู้เรียน กล่าวคือไม่ได้กระตุ้นให้ผู้เรียนรู้จักคิดพิจารณาด้วยตนเอง หรือเกิดความใฝ่รู้ที่จะศึกษาหาความรู้ด้วยตนเอง** ผู้เรียน จึงเป็นแค่ผู้รับความรู้และจบลงที่ตรงนั้น โดยไม่คิดต่อ หรือย่อยความรู้นั้นให้เป็นของตนเอง ความรู้ที่มีจึงเป็น “ความรู้ชั้นสอง” ที่รับมาจากผู้สอนอีกต่อหนึ่ง

ตรงนี้เองที่จินตามยปัญญา หรือปัญญาที่เกิดจาก การคิดพิจารณาด้วยเหตุผล มีความสำคัญ ขณะที่สุดมย ปัญญาให้น้ำหนักแก่ผู้สอน จินตามยปัญญานับบทบาท

ของผู้เรียน คือเมื่อได้รับความรู้หรือความเห็นที่มี ประโยชน์จากใครก็ตาม นอกจากจดจำหรือซึมซับไว้ในใจ แล้วยังคิดต่อเพื่อให้ความรู้นั้นงอกเงย หรือวิเคราะห์วิจัย จนหยั่งเห็นความจริงหรือประโยชน์อย่างแจ่มแจ้ง กลาย เป็นความรู้ของตนเอง เสมือนการย่อยอาหารจนกลายเป็น เลือดเนื้อและพลังงานซึมซาบไปทั้งองค์กายพ

จินตามยปัญญาสามารถเกิดขึ้นได้จากการที่พ่อแม่ หรือครูบาอาจารย์ตั้งคำถามให้ลูกหรือผู้เรียนคิดหาคำ ตอบด้วยตนเอง การไม่กลัวว่าจะตอบผิดย่อมทำให้ลูกๆ กล้าที่จะคิด และต่อไปก็จะกล้าตั้งคำถาม ไม่เฉพาะกับผู้ สอนเท่านั้น แต่ยังตั้งคำถามกับตัวเอง ทำให้เกิดความใฝ่รู้ อยากค้นคว้าหาคำตอบหรือความจริงต่อไปอีกโดยไม่ จำเป็นต้องมีรางวัลเป็นเครื่องล่อใจหรือบทลงโทษเป็น เครื่องกดดัน การค้นพบความจริงหรือเกิดความรู้และ ความคิดงอกเงยขึ้นด้วยตนเองย่อมทำให้ผู้เรียนได้รับ

ความสุขและความภาคภูมิใจเป็นรางวัลในตัว ทำให้อยากศึกษาหาความรู้ต่อไป จินตามยปัญญาจึงสามารถเกิดขึ้นหรือพัฒนาได้โดยไม่ต้องมีผู้สอน เพราะบทบาทสำคัญอยู่ที่ผู้เรียนหรือเจ้าตัว หากมีความรู้และวิธีคิดที่ถูกต้องย่อมเกิดกระบวนการเรียนรู้ที่นำไปสู่ปัญญาได้เองในที่สุด ไม่ว่าจะเห็น ได้ยิน หรือพบอะไร กระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวย่อมช่วยให้ได้ความรู้และแง่คิดที่มีประโยชน์ไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง แม้สิ่งที่รับรู้นั้นจะเป็นเรื่องลบ (เช่น คำตำหนิ) หรือเป็นสิ่งอกุศล (ภาพที่ไม่น่าดู) ในยุคที่ไม่สามารถปิดกั้นสื่อที่ยั่วยุกามโกลาเลียด จินตามยปัญญาเป็นสิ่งที่สำคัญมากที่จะช่วยให้ความรู้และคุณธรรมไม่ถดถอยลงไปด้วยอำนาจของสื่อเหล่านี้

อย่างไรก็ตามการคิดพิจารณาด้วยเหตุผลก็ยังมีข้อจำกัด เพราะมีความจริงเป็นอันมากที่ไม่สามารถเข้าถึงได้ด้วยการคิด อีกทั้งการอ่านหรือฟังก็ถ่ายทอดความจริงได้

เพียงบางด้าน การจะเข้าถึงและเข้าใจความจริงอย่างทั่วถึงรอบด้านต้องอาศัยการเข้าไปสัมผัสและลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง (เช่น รสชาติของอาหาร เราจะเข้าใจและชิมซาบอย่างแท้จริง มิใช่ด้วยการอ่าน ฟัง หรือการคิด แต่ด้วยการลิ้มรสอาหารนั้นด้วยตัวเอง) ภาวนามยปัญญาจึงเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับผู้ใฝ่รู้

เวลาเราลงมือปฏิบัติโดยเฉพาะเมื่อมีปัญหาที่ต้องแก้หรือมีกิจกรรมที่ต้องทำให้สำเร็จ เราไม่เพียงต้องไปรับรู้และสัมผัสความเป็นจริงด้วยตนเองเท่านั้น แต่ยังต้องใช้ความคิดพิจารณาด้วยเหตุผลเพื่อเข้าใจความเป็นจริงในแง่มุมต่างๆ จากนั้นก็ต้องเข้าไปจัดการกับความเป็นจริงเหล่านั้น ซึ่งมักมีอุปสรรคหรือปัญหาให้ต้องแก้ไข (เช่น จะปลูกต้นไม้ ก็ต้องลงไปสัมผัสกับดิน ต้องพิจารณาสภาพพื้นที่และปรับสภาพให้เหมาะสมกับไม้ที่จะไปปลูก ซึ่งอาจต้องเจอวัชพืชหรือแมลงนานาชนิดที่ต้องจัดการอย่าง

ถูกต้อง) กระบวนการเหล่านี้ ล้วนแต่ทำให้เรามีความรู้ และประสบการณ์ที่เพิ่มพูนขึ้น ไม่เฉพาะที่เกี่ยวกับสิ่งที่เรา เข้าไปทำเท่านั้น แต่ยังรวมถึงความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวเราเองด้วย

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับชีวิต ไม่อาจแยกขาดจากการปฏิบัติ ความสุขจากการให้ทานหรือการเสียสละนั้นมิอาจเข้าใจได้ด้วยการอ่านหรือการคิด แต่ต้องด้วยการให้ทานหรือเสียสละด้วยตัวเอง ชีวิตที่เรียบง่ายและรู้จักพอ ทำให้จิตใจโปร่งเบาเพียงใด จะเข้าใจได้ก็ด้วยการทดลองมีชีวิตเช่นนั้นดูอย่างน้อยก็ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ในทำนองเดียวกันความสงบจากจิตที่ปล่อยวางเป็นฉันใด มีแต่การฝึกจิตให้รู้จักปล่อยวางเท่านั้น จึงจะเข้าใจและเข้าถึงได้

ปัญญาไม่ว่าทางโลกหรือทางธรรม จะเพิ่มพูนขึ้นได้ ต้องอาศัยการปฏิบัติ แต่บางครั้งเราอาจพบว่ามีคนจำนวน

ไม่น้อยที่ผ่านการปฏิบัติมาก แต่ไม่มีปัญญาเพิ่มขึ้นเลย ทำนองเดียวกับคนที่ผ่านประสบการณ์ชีวิตมากมาย แต่ก็ยังดำเนินชีวิตในทางที่ผิดพลาดและเต็มไปด้วยความทุกข์ สาเหตุสำคัญประการหนึ่งก็คือ ขาดการไตร่ตรองหรือ พินิจพิจารณา ประสบการณ์แม้จะมีมาก แต่หากขาดการ ทบทวนไตร่ตรอง หรือสรุปบทเรียน ก็ไม่เกิดปัญญา ด้วยเหตุนี้ จินตามยปัญญา จึงจำต้องมีควบคู่กับภาวนามยปัญญา ขณะเดียวกันการอ่านหรือได้ยินได้ฟังบทเรียน และประสบการณ์ของผู้อื่นมากมาย ช่วยให้เราสรุปบทเรียน จากประสบการณ์ของตนเองได้เร็วขึ้น และมองเห็นแง่มุมต่างๆ ที่ลึกซึ้งกว่าเดิม หากสังเกตจะเห็นว่าปัญญาทั้ง ๓ ประเภท อาศัยองค์ประกอบที่ต่างกัน กล่าวคือ สุตมยปัญญา อาศัยปัจจัยภายนอกเป็นสำคัญ ได้แก่ พ่อแม่ ครูบาอาจารย์ ตลอดจนมิตรสหาย และสื่อมวลชนที่ให้การสั่งสอนอบรม แนะนำไปในทางที่ดีงาม พุทธศาสนาเรียกปัจจัยดังกล่าวว่า “ปรโตโมสะ” แปลว่า เสียงจากภายนอก ส่วน

จินตามยปัญญาและภาวนามยปัญญา เน้นที่ปัจจัยภายใน โดยเฉพาะการคิดถูกวิธี หรือรู้จักคิดอย่างมีเหตุผล ปัจจัยส่วนนี้เรียกว่า “โยนิโสมนสิการ” แปลว่า การทำในใจโดยแยบคาย

กระบวนการ เสริมสร้างทัศนคติ

ดังได้กล่าวมาแล้ว ปัญญาที่จะก่อให้เกิดความสุขแก่คนไทย แต่ยังคงขาดอยู่มากในปัจจุบัน คือปัญญาที่นำไปสู่ทัศนคติ ๔ ประการ ได้แก่

๑. การคิดถึงผู้อื่นมากกว่าตนเอง
๒. การไม่พึงพิงความสุขทางวัตถุเพียงอย่างเดียว
๓. การเชื่อมั่นในความเพียรของตน ไม่หวังลาภลอยคอยโชค
๔. รู้จักคิดอย่างมีเหตุผลและเป็นประโยชน์แก่อกุศล

ทัศนคติทั้งสี่จะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยปัญญา ๓ ประเภท ดังที่กล่าวมา คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา และภาวนามยปัญญา กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ ต้องอาศัยทั้งการอ่านและฟัง การคิดพิจารณา การลงมือปฏิบัติ โดยกระบวนการทั้งสาม ควรเป็นไปอย่างผสมผสานหรือบูรณาการ อย่างไรก็ตาม เนื่องจากในปัจจุบันได้พูดถึงการอ่านและฟังมามากแล้ว ในที่นี้จะเน้นสองกระบวนการหลัง คือการคิดพิจารณาและลงมือปฏิบัติ โดยสรุปเป็น ๔ ขั้นตอน ดังนี้

๑. การมีโอกาสบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

มนุษย์ทุกคนมีคุณธรรมอยู่ในจิตใจแต่ที่มีพฤติกรรมเห็นแก่ตัว ก็เพราะคุณธรรมภายในไม่ได้รับการส่งเสริม ในขณะที่ความเห็นแก่ตัวถูกกระตุ้นไม่หยุดหย่อน อย่างไรก็ตามในส่วนลึกของคนที่เห็นแก่ตัว ก็ยังมีคุณธรรมอยู่

จึงมักไม่สบายใจเมื่อเห็นคนทุกข์อยู่ต่อหน้า หรือรู้สึกผิดหากละเมียดเพิกเฉยเขาเหล่านั้น

การส่งเสริมให้เขาได้ทำความดีหรือบำเพ็ญประโยชน์ต่อส่วนรวมจะช่วยเสริมสร้างพลังให้แก่คุณธรรมภายในจนสามารถเอาชนะความเห็นแก่ตัวได้ พลังดังกล่าวส่วนหนึ่งเกิดจากความภูมิใจที่ได้ทำความดี เกิดความรู้สึกว่าชีวิตตนนั้นมีคุณค่า พลังอีกส่วนหนึ่งเกิดจากความสุขที่ได้เห็นผู้ที่ทุกข์ยากกลับมามีความสุข รอยยิ้มของเขาทำให้เราอดยิ้มตามด้วยไม่ได้ หลายคนพบว่าความสุขดังกล่าวซาบซึ้งตรึงใจ ชนิดที่ความสุขทางวัตถุมีอาจเทียบได้ทั้งความภาคภูมิใจและความสุขดังกล่าวทำให้เราอยากทำความดีมากขึ้น

การทำความดีหรือบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ยังช่วยให้เราได้เห็นว่ายังมีผู้อื่นที่ทุกข์ยากลำบากกว่าตนมาก

ในด้านหนึ่งความทุกข์ของเขาเหล่านั้นทำให้ความทุกข์ของเรากลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปถนัดใจ หรืออาจทำให้ได้คิดว่าเรายังโชคดีกว่าคนอื่นอีกมาก ขณะเดียวกันการเห็นคนทุกข์อยู่ต่อหน้า สามารถปลุกเร้าคุณธรรมภายในใจเราให้แสดงตัวออกมา มีอาจนิ่งเฉยได้ต่อไป หลายคนได้พบว่าตนยังมีคุณงามความดีอยู่ในตัว มีใช้คนเห็นแก่ตัวอย่างที่เข้าใจ

การทำความดีหรือบำเพ็ญสาธารณประโยชน์อย่างสม่ำเสมอทำให้เกิด “จิตอาสา” คือจิตที่อยากทำความดีเพื่อผู้อื่นอยู่เสมอ เป็นจิตที่มีอัตตาเล็กลง จึงเปิดรับความสุขได้มาก กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ เป็นจิตที่มีความสุขได้ง่ายโดยไม่จำเป็นต้องพึ่งวัตถุสิ่งเสพ

“กัญญา” เป็นอาสาสมัครนวดเด็กก่อนที่กำพร้าพ่อแม่ที่แรกเธอคิดว่าเธอเป็นฝ่ายให้แก่เด็ก แต่หลังจากเธอไป

นวดเด็กอาทิตย์แล้วอาทิตย์เล่า เธอกลับพบว่าเด็กน้อยให้อะไรต่ออะไรแก่เธอมากมาย นอกจากความสุขที่ได้รับจากเด็กแล้ว ความภาคภูมิใจในคุณค่าของตนเองยังบังเกิดขึ้นกับเธอด้วย

เพื่อนของเธออีกคนหนึ่งก็เล่าว่า ตนเป็นโรคไมเกรนมาหลายปี รักษาเท่าไรก็ไม่หายต้องกินยาทุกวัน แต่เธอพบว่าวันไหนที่มานวดเด็ก เธอจะลืมกินยาไปเลยเพราะไม่รู้ลึกลับปวดหัว สายสัมพันธ์ที่เกิดจากการให้ด้วยเมตตาเป็นเสมือนธรรมชาติที่รักษาความเจ็บปวดของเธอได้อย่างนึกไม่ถึง

๒. การร่วมกันทำงานเป็นกลุ่ม

การทำความดีหรือบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ ในช่วงแรกๆ ย่อมเป็นไปได้ยากหากต้องทำคนเดียว เพราะ

ความรักสบายหรือความเห็นแก่ตัวมักชักนำให้คลายความเพียร แต่หากร่วมกันทำงานกันเป็นกลุ่ม ก็จะเกิดกำลังใจหรือเกิดแรงผลักดันให้ต้องลงมือทำพร้อมกับเพื่อนๆ หากไม่ก็จะกลายเป็นแปลกแยกหรือโดดเดี่ยวจากเพื่อน ที่สำคัญกว่านั้นคือการทำงานเป็นกลุ่มมักก่อให้เกิดบรรยากาศสนุกสนานและไม่ตริจิตมิตรภาพ ที่ชักชวนให้อยากทำไปด้วยกัน แม้จะเป็นงานที่เหนื่อยยาก แต่กลับให้ความสุขทางใจแก่ผู้กระทำ

การร่วมกันทำงานเป็นกลุ่มยังช่วยให้สามารถทำงานที่ยากลำบากให้สำเร็จได้ หลายคนได้พบว่าการทำงานเป็นกลุ่มช่วยให้ตนเกิดความมั่นใจในตนเอง เพราะสามารถฝ่าฟันอุปสรรคจนลุล่วงไปได้ แน่แน่นอนว่าหากทำคนเดียวก็คงยากที่จะเคี่ยวเข็ญตนเองให้ผ่านพ้นความยากลำบากไปได้ การทำงานร่วมกันจึงนอกจากเป็นการประสานพลังให้แก่กลุ่มแล้ว ยังเป็นการเพิ่มพูนพลังให้แก่

สมาชิกในกลุ่มด้วย

อานิสส์อีกประการหนึ่งจากการร่วมกันทำงานเป็นกลุ่มก็คือ ได้สัมผัสกับความคิดเห็นและวิธีการทำงานที่ต่างกัน ซึ่งนอกจากเป็นการขยายมุมมองและประสบการณ์ให้กว้างขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เกิดการเรียนรู้ที่จะยอมรับความแตกต่าง และทำให้คำนึงถึงความคิดและความต้องการของผู้อื่นมากขึ้น แทนที่จะยึดติดกับความคิดและความต้องการของตนเองอย่างเดียว

“หญิง” เป็นหนึ่งในบรรดาอาสาสมัครกว่า ๘๐ คนที่ไปปลูกป่าในภาคอีสาน เธอเล่าถึงความรู้สึกวันแรกที่ได้ไปปลูกว่าเศร้าและท้อเหี่ยวใจมากเมื่อมองเห็นต้นไม้ตั้งอยู่โดดเดี่ยวกลางไร่กว้างซึ่งครั้งหนึ่งเคยเป็นป่าทึบ เธอไม่เพียงสงสารต้นไม้ต้นนั้นที่ยืนอยู่อย่างอ้างว้างเท่านั้น แต่ยังเศร้าเพราะรู้สึกว่าตัวเองไร้พลังไม่สามารถทำอะไรได้ เธอ

รู้สึกว่าตนเองเป็นแค่ “หญ้าต้นเล็กๆ” เท่านั้น แต่หลังจากที่ใช้เวลา ๒ วันปลูกป่ากับเพื่อนๆ ความรู้สึกของเธอก็เปลี่ยนไป พลังแห่งการร่วมแรงร่วมใจกันได้ทำให้เธอสำนึกถึงพลังในตนเองขึ้นมา เธอเล่าว่าตอนนี้เธอมีใช้ต้นไม้ปลูกอีกแล้ว แต่เป็น “ต้นไม้ใหญ่” ที่สามารถทำสิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นได้

๓. การร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็น

นอกจากการร่วมกันทำงานแล้ว การร่วมกันแลกเปลี่ยนประสบการณ์และความคิดเห็นจากการทำงานดังกล่าว ก็มีความสำคัญเช่นกัน เพราะนอกจากจะทำให้ได้แง่คิดอันหลากหลายจากเพื่อนๆ ซึ่งเป็นประโยชน์แก่ตนเองแล้ว ยังช่วยให้แต่ละคนได้ทบทวนประสบการณ์ของตนเอง และสรุปเป็นข้อคิดและบทเรียนสำหรับตนเอง

ประสบการณ์ทั้งหลายนั้นไม่ว่าบวกหรือลบ ไม่ว่าภายนอก (เช่นเหตุการณ์ที่พบบพบ) หรือภายใน (เช่นความรู้สึกนึกคิด) ล้วนเป็นสิ่งที่มีความค่าและเพิ่มพูนปัญญาได้ หากรู้จักมอง กล่าวได้ว่าไม่มีประสบการณ์ใดเลยที่ไร้ประโยชน์ ดังนั้นเมื่อมีประสบการณ์ใดๆ เกิดขึ้น จึงควรหาโอกาสทบทวนไตร่ตรอง และพิจารณา เพื่อเกิดเป็นข้อคิด ความรู้ หรือบทเรียน การมีกระบวนการกลุ่มที่ดีจะช่วยให้การทบทวนไตร่ตรองและแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นไปได้อย่างลึกซึ้งและสั่นไหวที่ช่วยเพิ่มพูนปัญญาให้แก่ทุกคน บ่อยครั้งปัญญาที่เกิดขึ้น อาจได้มากกว่าหรือมีคุณภาพดีกว่าปัญญาที่เกิดจากการฟังคำบรรยายหรือฟังเทศน์ด้วยซ้ำ เพราะเป็นปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ และไตร่ตรองด้วยตนเอง จึงแจ่มแจ้งและประทับแน่นในจิตใจได้มากกว่า



เมื่อทำความดีหรือบำเพ็ญสาธารณประโยชน์ร่วมกันแล้ว การได้มานั่งพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ตลอดจนความรู้สึกนึกคิดที่เกิดขึ้น นอกจากจะเป็นการเสริมสร้างกำลังใจให้แก่กันและกันแล้ว ยังช่วยให้กระตุ้นให้เกิดความคิดความเห็นอกเงยขึ้น บางคนอาจได้คิดขึ้นมาหลังจากได้ฟังประสบการณ์ของเพื่อนๆ ว่า การทำงานสามารถให้ความสุขแก่เราได้ และหากวางใจได้ถูกต้อง ความสุขก็สามารถเกิดขึ้นได้ระหว่างทำงาน โดยไม่ต้องรอให้งานสำเร็จก่อน เป็นการเปิดมุมมองเกี่ยวกับความสุขให้กว้างขึ้น

หลังจากไปเยี่ยมผู้ป่วยหนักในสถานพักฟื้นแห่งหนึ่ง อาสาสมัครกว่า ๒๐ คนได้มาตั้งวงคุยกัน ต่างผลัดกันเล่าประสบการณ์ของตน อาสาสมัครคนหนึ่งเล่าว่าได้ไปเยี่ยมผู้ป่วยซึ่งเป็นเด็กหญิงอายุ ๑๔ ขวบ ผมของเธอร่วงเกือบหมดหัวจากการฉายแสง เนื่องจากเป็นมะเร็งสมอง แต่

สีหน้าของเธอแจ่มใส อีกทั้งยังพูดคุยอย่างร่าเริง จนอาสาสมัครรู้สึกแปลกใจ เมื่อพูดคุยกันได้สักพัก เธอก็บอกว่าเธอ “โชคดี” ที่เป็นแค่มะเร็งสมอง ไม่ได้เป็นมะเร็งปากมดลูกเหมือนญาติคนหนึ่ง ซึ่งเจ็บปวดทรมานมาก

เมื่ออาสาสมัครเล่าเรื่องนี้จบ คนอื่นๆ ในวงรู้สึกประทับใจมาก มีคนหนึ่งเปิดเผยความในใจว่า ตอนนี้เรากำลังมีความทุกข์อย่างมากเพราะปัญหาครอบครัว แต่เมื่อได้ฟังเรื่องของเด็กคนนี้แล้ว เธอรู้สึกเลยว่าความทุกข์ของตัวเองเล็กน้อยมาก จะว่าไปแล้วเธอยังโชคดีมากที่ยังไม่ได้เป็นมะเร็งสมองเหมือนเด็กคนนี้

๔. การนำบทเรียนไปประยุกต์ใช้กับชีวิตและงาน

ประสบการณ์จากการลงมือปฏิบัตินั้น เป็นแหล่งวัตถุดิบอย่างดีสำหรับสกัดออกมาเป็นบทเรียน แต่บท

เรียนเหล่านี้จะไร้ประโยชน์ทันทีหากไม่นำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ กับชีวิตและการทำงาน **ผู้ที่รู้จักนำบทเรียนที่ได้ไปใช้กับชีวิตจริง** จึงจะเรียกว่าเป็นผู้มีปัญญาและ **ประสบการณ์อย่างแท้จริง** ชีวิตมีแต่จะเจริญก้าวหน้า และยากที่จะถลำไปในทางผิดพลาด แต่แม้จะพลั้งพลาด ก็เป็นประสบการณ์ที่มีคุณค่า สำหรับการสรุปเป็นบทเรียน เพื่อป้องกันความผิดพลาดในครั้งต่อไป

การนำบทเรียนไปใช้กับชีวิตจริง ยังเป็นการทดสอบว่าบทเรียนที่สรุปมานั้นถูกต้องมากน้อยเพียงใด มีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขหรือไม่ การปรับปรุงแก้ไขบทเรียนผ่านประสบการณ์ที่มี จะช่วยให้บทเรียนนั้นมีคุณค่ามากขึ้น และทำให้ปัญญาของเราเพิ่มพูนขึ้น

จะเห็นได้ว่าประสบการณ์จากการปฏิบัติและบทเรียนหรือความรู้ เป็นสิ่งที่พึงพึงอาศัยกันอย่างใกล้ชิด

ประสบการณ์จะมีคุณค่าต่อเมื่อเราถอดบทเรียน หรือสกัดเป็นความรู้ออกมาได้ แต่บทเรียนหรือความรู้ดังกล่าวจะมีคุณค่าและคุณภาพก็ต่อเมื่อนำไปปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ และใช้ประสบการณ์ที่เกิดขึ้นเป็นเครื่องตรวจสอบบทเรียนหรือความรู้ดังกล่าว

หากเอาขั้นตอนนี้มาใช้ในการทำงานเพื่อสาธารณประโยชน์ ก็จะช่วยให้เราทำงานดังกล่าวได้ดีขึ้น คือมีประสิทธิภาพมากขึ้นและมีความสุขเพิ่มขึ้น การทำงานเพื่อส่วนรวมนั้น หากรู้จักวางใจอย่างถูกต้อง สามารถช่วยพัฒนาจิตใจหรือชีวิตด้านในของเราให้มีอัตราน้อยลง และปล่อยวางได้มากขึ้นและไม่ห่วงไหวต่อสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ จึงเป็นผู้ที่มีความสุขง่าย ทุกข์ยาก กล่าวอีกนัยหนึ่ง การทำงานเพื่อส่วนรวมสามารถก่อให้เกิดทั้งประโยชน์ท่าน และประโยชน์ตนไปได้พร้อมกัน

“พิภพ” เป็นหนึ่งในสมาชิกขบวน “ธรรมยาตรา” ที่เดินเท้าไปตามหมู่บ้านต่างๆ เพื่อรณรงค์เรื่องการอนุรักษ์ป่าและแหล่งน้ำ ตลอด ๗ วันเขากับเพื่อนๆ นักร้อยคนต้องเดินฝ่าแดดฝ่าลมและนอนกลางดินกินกลางทรายแม้ว่าแต่ละวันเดินไม่ถึง ๑๕ กิโลเมตรแต่สำหรับคนกรุงอย่างเขานั้นเป็นระยะทางที่ยาวไกลมาก วันแรกๆ เขาท้งร้อนทั้งเหนื่อยมาก จนท้อใจอยากจะเลิก แต่เมื่อมีการตั้งวงแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับเพื่อนๆ ในตอนค่ำ เขาก็ได้รู้ว่าการเดินนั้นจะไม่ยากลำบากหากวางใจให้ถูกต้อง กล่าวคือ หมั่นประคองจิตให้อยู่กับการเดินในแต่ละก้าวๆ ไม่ต้องสนใจเป้าหมายข้างหน้าว่าเมื่อไรจะถึง เผลอปล่อยใจไปพะวงกับจุดหมายปลายทางเมื่อไร ก็ดึงจิตกลับมาอยู่กับการเดิน เขาพบว่าวิธีนี้ทำให้เขารู้สึกเหนื่อยน้อยลงและเดินได้สบายขึ้น จึงเห็นจริงว่าสาเหตุที่เขาเป็นทุกข์กับการเดินนั้นเป็นเพราะวางใจไม่ถูกมากกว่า ๓ - ๔ วันหลัง

เขาจึงมีความสุขกับการเดิน และอยู่เดินกับขบวนจนครบกำหนด

เมื่อกลับไปกรุงเทพฯ เขาทดลองใช้วิธีนี้กับการทำงาน คือไม่ว่าจะทำอะไร ก็ให้ใจอยู่กับงานที่ทำในขณะนั้น ไม่ต้องไปห่วงกังวลว่างานจะเสร็จเมื่อไร และไม่ต้องไปเร่งให้เสร็จไวๆ วิธีนี้ช่วยให้เขาทำงานได้อย่างมีความสุขมากขึ้น จิตใจสงบเย็น ไม่ร้อนรนหรือเร่งรีบอย่างแต่ก่อน เขายังได้นำวิธีนี้ไปใช้ในโอกาสอื่นๆ เช่นเวลาคอยเพื่อนหรือคอยรถ ก็พยายามรู้ทันใจที่อยากให้เพื่อนหรือรถมาถึงไวๆ เพราะใจที่อยากให้เสร็จหรือประสบผลไวๆ นั้นคือตัวการสำคัญที่ทำให้จิตใจร้อนรนและเป็นทุกข์

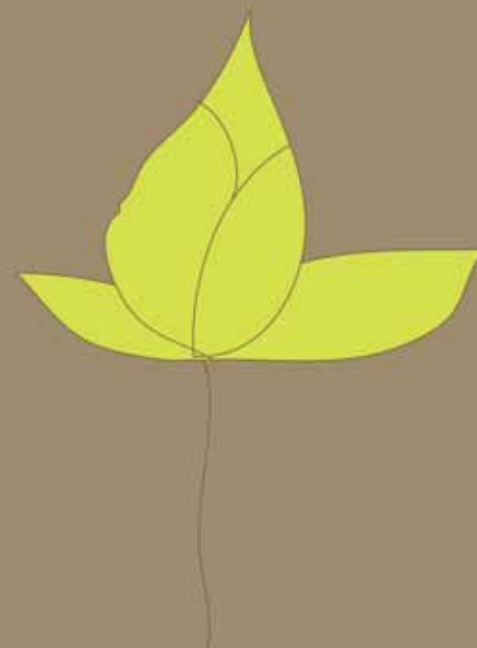
ขั้นตอนทั้งสี่เป็นเพียงตัวอย่างของการสร้างปัญญาหรือทัศนคติที่ดีงาม โดยอาศัยการรู้จักคิดและการลงมือ

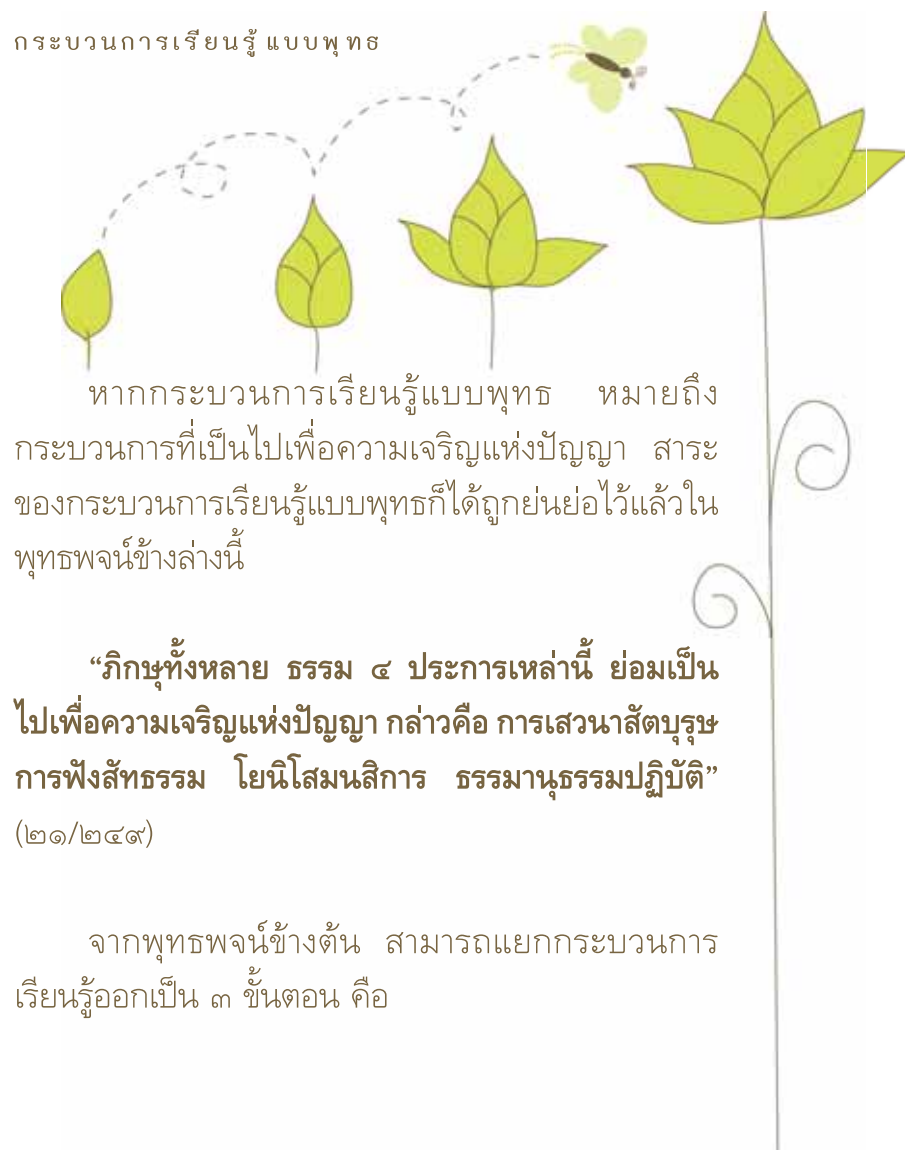
ปฏิบัติ ทั้งนี้โดยมีการอ่าน การดูหรือการฟังคำแนะนำของ ผู้รู้เป็นส่วนเสริม เช่น อาจมีวิทยากรมาบรรยายให้ฟังบ้าง หรือแนะนำหนังสือดีๆให้อ่าน นำสารคดีที่น่าสนใจมาฉาย ให้ดู อย่างไรก็ตามบทบาทหนึ่งของผู้รู้ที่มีความสำคัญมาก ได้แก่ การกระตุ้นให้คิด หรือตั้งประเด็นคำถามให้มีการ ถกเถียงกัน เพื่อให้เกิดความคิดความเห็นอกงวย โดย อาจทำก่อนหรือหลังจากลงมือปฏิบัติก็ได้

ยังมีอีกหลายวิธีที่จะช่วยสร้างเสริมทัศนคติที่ดีงาม โดยเฉพาะทัศนคติ ๔ ประการที่กล่าวมา เช่น การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูล การจำกัด “พื้นที่เสี่ยง” การปฏิรูปสื่อ การปฏิรูปการศึกษา แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ก็คือ การเสริมสร้าง กระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการคิด ด้วยตนเอง กล่าวอีกนัยหนึ่ง นอกจากการพัฒนา “ปรโต โฆสะ” ให้เป็นกัลยาณมิตรแก่ผู้คนแล้ว ยังจำเป็นต้องมี

การพัฒนา “โยนิโสมนสิการ” ให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง ประการหลังเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการสร้างสุขภาวะทาง ปัญญา เพราะปัญญานั้นมิใช่อะไรอื่น หากคือความรู้และ ความสามารถที่จะคิดและเข้าถึงความจริงทั้งทางโลกและ ทางธรรมด้วยตัวเอง

กระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ





หากกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ หมายถึง กระบวนการที่เป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา สาระของกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธก็ได้ถูกย่อเอาไว้แล้วในพุทธพจน์ข้างล่างนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๔ ประการเหล่านี้ ย่อมเป็นไปเพื่อความเจริญแห่งปัญญา กล่าวคือ การเสวนาสัตบุรุษ การฟังสัทธรรม โยนิโสมนสิการ ธรรมานุธรรมปฏิบัติ”
(๒๑/๒๔๙)

จากพุทธพจน์ข้างต้น สามารถแยกกระบวนการเรียนรู้ออกเป็น ๓ ขั้นตอน คือ

๑. **การรับรู้** ได้แก่ การเสวนาสัตบุรุษ และการฟังสัทธรรม
๒. **การคิด** ได้แก่ โยนิโสมนสิการ
๓. **การปฏิบัติ** ได้แก่ ธรรมานุธรรมปฏิบัติ

การรับรู้

จะเห็นได้ว่าการรับรู้เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ พุทธศาสนาให้ความสำคัญอย่างมากแก่การรับรู้สิ่งที่ดีงามถูกต้อง (สัทธรรม) ซึ่งรวมถึงการเรียนรู้จากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร (สัตบุรุษ)

อย่างไรก็ตาม กระบวนการรับรู้ นั้น นอกจากประกอบด้วยข้อมูลข่าวสาร ความรู้ หรือคำชี้แนะอันเป็นองค์ประกอบภายนอกแล้ว องค์ประกอบภายใน อันได้แก่ความสามารถในการรับรู้เข้าใจก็มีความสำคัญอย่างมาก

แม้จะได้ยินได้ฟังสิ่งดีงาม แต่หากรับรู้หรือเข้าใจคลาดเคลื่อน การรับรู้ก็ไม่ครบถ้วนสมบูรณ์

ความคลาดเคลื่อนในการรับรู้อย่างแรกก็คือ การรับรู้ไม่ตรงตามความเป็นจริงเช่นได้ยินหรือเห็นไปอีกอย่างหนึ่ง ความคลาดเคลื่อนดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นบ่อยมากในชีวิตประจำวัน ปัจจัยสำคัญนั้นไม่ได้อยู่ที่อายตนะทั้ง ๕ เช่น หู หรือตา แต่อยู่ที่ใจหรือความรู้สึกนึกคิด คนที่กำลังหวาดกลัวด้วยไม่เคยเข้าป่า ย่อมเห็นรากไม้เป็นงูได้ง่ายๆ ในทำนองเดียวกัน พ่อที่กำลังกังวลกับงานการย่อมได้ยินไม่ตลอดว่าลูกกำลังปรึกษาเรื่องอะไร ส่วนคนที่กำลังคุมแค้นอยู่ในใจ ถ้ามีใครยืมให้ ก็อาจมองว่าเขายืมเยาะตนก็ได้ พุทธตามหลักปัจจุสมุปบาทก็คือ สังขารเป็นปัจจัย แก้ววิญญาณ

การรับรู้คลาดเคลื่อนนั้นมิได้เป็นผลจากการปรุงแต่งของอารมณ์ความรู้สึกในขณะนั้นเท่านั้น หากยังเกิดจากทัศนคติหรือทิวทัศน์ที่ฝังแน่นในใจด้วย เคยมีการทดลองโดยอาจารย์ผู้หนึ่งพาคนแปลกหน้าไปแนะนำให้นักศึกษา ๕ กลุ่มรู้จัก ในแต่ละกลุ่ม ก็แนะนำแตกต่างกันไป เช่นแนะนำว่าเป็นนักศึกษาบ้าง คีดานิเทศก์บ้าง อาจารย์บ้าง อาจารย์อาวุโสบ้าง และศาสตราจารย์บ้าง หลังจากนั้นอาจารย์ก็ให้นักศึกษาแต่ละชั้นกะประมาณความสูงของบุคคลผู้นั้น ปรากฏว่านักศึกษาแต่ละกลุ่มประเมินความสูงของชายผู้นั้นแตกต่างกันไป ที่น่าสนใจก็คือ ความสูงของคนๆ นั้นในสายตาของนักศึกษาแต่ละกลุ่มจะขึ้นอยู่กับว่าบุคคลผู้นั้นแนะนำตัวเองว่าอย่างไร “ศาสตราจารย์” จะมีความสูงมากที่สุด และที่สั้นที่สุดคือ “นักศึกษา” นั้นหมายความว่า ยิ่งแนะนำตัวว่ามีสถานะทางสังคมสูงเท่าไร ก็ยิ่งมีความสูงในสายตาของนักศึกษามากเท่านั้น สรุปก็คือ การให้ค่าแก่สถานภาพทางสังคมมีผลต่อการรับรู้ของนัก

ศึกษา (และคนทั่วไป) แม้จะเป็นเพียงการรับรู้ทางกายภาพ หรือการรับรู้ด้วยตากก็ตาม

ด้วยเหตุนี้ ในกระบวนการเรียนรู้แบบพุทธ นอกจาก จะให้ความสำคัญแก่ข้อมูลข่าวสารหรือเนื้อหาที่จะรับรู้แล้ว สิ่งที่จะมองข้ามไปไม่ได้ก็คือความสามารถในการรับรู้ ใน **ทางพุทธศาสนาสิ่งที่จะช่วยให้เกิดการรับรู้ตรงตามความเป็นจริงก็คือ สติ สติช่วยให้บุคคลรู้เท่าทันอารมณ์ความรู้สึกที่กำลังเกิดขึ้นในใจ** สามารถยกจิตจากอารมณ์และรับรู้สิ่งต่างๆ ที่กำลังประสบอย่างตรงตามความเป็นจริงได้ (active listening ที่กำลังพูดถึงในหลายวงการ ก็คือการ ฟังอย่างมีสติปลอดจากอคติและสมมติฐานล่วงหน้านั่นเอง) สติหากมีกำลังเพียงพอและต่อเนื่อง ยังจะช่วยให้บุคคลมองเห็นตัวเองอย่างลึกซึ้งจนตระหนักถึงทัศนคติหรือความลำเอียงทางเชื้อชาติ เพศ เศรษฐกิจ สถานะที่ฝังลึก อยู่ในตน อันเป็นอุปสรรคต่อการรับรู้โลกตามความเป็นจริง

สติยังช่วยให้ปัญญาหรือความรู้ที่มีอยู่ ถูกดึงมาใช้งานให้เกิดประโยชน์ด้วย และหากฝึกฝนมาดีพอ ทั้งๆ ที่เห็นหรือรับรู้สิ่งที่ไม่ดี แทนที่จะเป็นโทษก็อาจเป็นคุณด้วย พุทธศาสนาแม้จะเน้นการรับรู้สิ่งที่ดี แต่เมื่อมีเหตุจะต้อง ประสบบกับสิ่งที่ไม่เกื้อกูล ท่านก็สอนให้รู้จักเปลี่ยนร้ายให้ กลายเป็นดี พระเถระบางรูปในสมัยพุทธกาล เช่น พระ ลุกฺกณทกภทฺทิยะเห็นนางคณิกาหัวเราะแยมั้ม แทนที่จะ เกิดกามราคะในใจ ท่านกลับพิจารณาเป็นอารมณ์ จนเกิด ความสลัดล้างเวชในสังขาร และบรรลุนาคามิผลทันที ยิ่ง พระนาคนาสมาลด้วยแล้ว ท่านบรรลอรุหัตผล ขณะเห็นผู้ หญิงฟ้อนรำกลางถนนด้วยซ้ำ

ในพุทธศาสนามีคำว่า **อินทรีย์สังวร** หรือการสำรวม อินทรีย์ หมายถึงการระวังไม่ให้อกุศลธรรมครอบงำใจ เมื่อรับรู้สิ่งต่างๆ ด้วยอินทรีย์ทั้ง ๖ มักเข้าใจกันว่า อินทรีย์สังวรหมายถึงการระวังหู ระวังตาไม่ไปรับรู้รับเห็น

สิ่งที่ไม่ดีงาม นี่ยังเป็นความหมายที่แคบ **การสำรวมอินทรีย์ที่แท้จริงหมายความว่ารวมถึงการรักษาใจให้เป็นปกติ ไม่เกิดอกุศลแม้จะเห็นสิ่งไม่ดีไม่งาม** พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายคำนี้ให้เข้าใจง่ายๆ ว่าหมายถึง **“การใช้อินทรีย์ให้เป็น”** ความหมายดังกล่าวมีความสำคัญมาก การฝึกอบรมเยาวชน (และผู้ใหญ่) ที่แล้วมานั้นให้หลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี (เช่น สื่อลามก และสื่อรุนแรง) แต่การสอนเพียงเท่านั้นไม่เพียงพอเสียแล้ว เพราะทุกวันนี้สิ่งดังกล่าวได้แพร่สะพัดไปทั่ว และตามเข้าไปถึงห้องนอน (โดยผ่านโทรทัศน์ วีดีโอ และคอมพิวเตอร์) ในเมื่อสิ่งเหล่านี้ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตผู้คนยุคบริโภคนิยมไปแล้ว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกฝนให้เยาวชน (และผู้ใหญ่) รู้ว่าจะวางใจอย่างไรเมื่อประสบพบเห็นสิ่งเหล่านี้ พุดง่ายๆ คือฝึกให้เป็นฝ่ายรับที่ชาญฉลาด แทนที่จะเอาแต่หลบเลี่ยง (ซึ่งเป็นไปไม่ได้แล้ว)

แน่นอนว่าสติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากสำหรับอินทรีย์สังวร แต่อินทรีย์สังวรจะเกิดผลดีได้ต้องอาศัยปัญญาหรือการรู้จักคิดด้วย นี่เป็นเรื่องของโยนิโสมนสิการ

ก่อนที่จะพูดต่อไปถึงเรื่องโยนิโสมนสิการ ควรกล่าวด้วยว่ายังมีความคลาดเคลื่อนในการรับรู้ถืออย่างหนึ่งได้แก่การเข้าใจเนื้อหาสาระหรือจับประเด็นได้ไม่ถูกต้องหรือไม่ครบถ้วน ในกรณีที่เป็นการฟังหรือการอ่าน การรับรู้ที่ถูกต้องมิได้หมายความว่าได้รับรู้ถ้อยคำอย่างถูกต้องครบถ้วนเท่านั้น หากยังรวมไปถึงการเข้าใจเนื้อหาหรือสามารถจับประเด็นที่อีกฝ่ายหนึ่งต้องการสื่อได้ และถ้าให้ดีกว่านั้นก็คือสามารถเข้าใจอรรถหรือจุดมุ่งหมายของเนื้อหาดังกล่าว ประเด็นนี้จะได้กล่าวต่อไป

การคิด

เมื่อรับรู้ข้อมูลข่าวสารหรือคำแนะนำได้อย่างถูกต้องตรงประเด็น และครบถ้วนแล้ว กระบวนการเรียนรู้ขั้นต่อมาก็คือ การคิดหรือการนำเอาสิ่งที่รับรู้้นั้นมาย่อย จัดระเบียบ หรือเสริมเติมต่อเพื่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น เปรียบดังการย่อยอาหารให้เกิดพลังงานเพื่อความเจริญเติบโตของร่างกาย

โยนิโสมนสิการคือการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีสามารถจัดได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ๆ คือ โยนิโสมนสิการแบบปลูกปัญญา คือการคิดเพื่อให้เกิดความรู้แจ้งตามสภาวะหรือความเป็นจริง โยนิโสมนสิการประเภทนี้มุ่งให้เกิดโลกุตตรสัมมาทิฐิเข้าถึงอสรภาพทางจิตและปัญญา แต่ในระดับสามัญหรือโลกียธรรมหมายถึงการคิดเพื่อให้เกิดปัญญาเพิ่มพูนขึ้น ส่วนโยนิโสมนสิการอีกประเภทหนึ่งคือ



โยนิโสมนสิการแบบเสริมสร้างคุณภาพจิต เป็นการใช้ความคิดเพื่อให้เกิดกุศลธรรม เป็นอุบายลดโลภะ โทสะ และโมหะ โดยใช้ธรรมฝ่ายดีมากดข่มหรือทดแทน

พระพรหมคุณาภรณ์ได้แจกแจง โยนิโสมนสิการ ๒ ประเภทดังกล่าวออกมาเป็น ๑๐ วิธีอย่างละเอียด ผู้สนใจสามารถอ่านได้จากพุทธธรรม จึงไม่ขอกเล่าในที่นี้

อย่างไรก็ตาม ขอกเล่าเพิ่มเติมว่า สิ่งหนึ่งที่จะช่วยให้รู้จักคิดหรือเกิดโยนิโสมนสิการก็คือการรู้จักตั้งคำถาม คำถามนั้นเป็นตัวนำความคิดและกำหนดการรับรู้เพื่อแสวงหาคำตอบ พระพุทธองค์ได้ใช้คำถามในการกระตุ้นให้เกิดปัญญาย่อยครั้งมาก อันที่จริงการที่มีพุทธศาสนาเกิดขึ้นได้ก็เพราะเจ้าชายสิทธัตถะหมั่นตั้งคำถามกับตนเอง อยู่ตลอดเวลาว่า ทำอย่างไรถึงจะพ้นทุกข์ได้ คำถามนี้คำถามเดียวเท่านั้นที่ทำให้ทรงสละวังออกบวช ละทิ้ง

อาพารดาบส อุทกดาบส และเลิกละการบำเพ็ญทุกรกิริยา จนค้นพบสัจธรรม อันทำให้พ้นทุกข์สิ้นเชิง

คำถามอีกเช่นเดียวกันที่ทำให้องค์สิมมาลฉุกคิดขึ้นมา เลิกไล่ล่าพระพุทธรองค์ และสนใจระดับฟังธรรมจากพระองค์ คำถามนั้นก็คือ “เราหยุดแล้ว แต่เหตุใดท่านจึงยังไม่หยุด”

เมื่อถูกลูกศรเสียบอกปัญหาเร่งด่วนที่จะต้องหาคำตอบคืออะไร ถามหาว่าใครยิงธนู? ธนูมาจากไหน? ทำด้วยอะไร? หรือตอบให้ได้ว่า ทำอย่างไรจะถอดลูกธนูออกมาได้? คำถามเหล่านี้พระพุทธองค์ได้ใช้ในการกระตุ้นให้ผู้คนเกิดฉุกคิดขึ้นมา และสนใจในการปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นทุกข์ แทนที่จะคอยจะหาคำตอบในทางอภิปรายว่า โลกเที่ยงหรือไม่? คนเรามาจากไหน? ตายแล้วไปไหน? ซึ่งล้วนเป็นคำถามที่ทำให้ชีวิตว่างเปล่าและหลงทิศหลงทาง

กระบวนการเรียนรู้จะเกิดขึ้นไม่ได้หากไม่รู้จักคิด หรือคิดไม่ถูกวิธี ขณะเดียวกันคนจะคิดเป็นหรือคิดถูกวิธี ได้ก็เพราะรู้จักตั้งคำถาม กระบวนการศึกษาที่ถูกต้องจึง ควรให้ความสำคัญแก่การฝึกให้รู้จักตั้งคำถามด้วย มิใช่ เก่งแต่การแสวงหาหรือจดจำคำตอบอย่างเดียว

เนื่องจากการเรียนรู้แบบต่างๆ พูดถึงเรื่องการคิดไว้ มากแล้ว จึงจะไม่ขอกล่าวในที่นี้มากนัก

การปฏิบัติ

ในทางพุทธศาสนา การปฏิบัติเป็นส่วนหนึ่งของ กระบวนการเรียนรู้ การเรียนรู้ที่ขาดการปฏิบัติย่อมมิใช่ การเรียนรู้ที่ครบถ้วนสมบูรณ์หรือถูกต้อง นี่อาจเป็นจุด สำคัญที่ทำให้การศึกษาแบบพุทธแตกต่างจากการศึกษา แบบตะวันตกหลายสำนัก เพราะฝ่ายหลังนั้นเน้นการใช้

ความคิดล้วนๆ จึงเป็นการเรียนรู้ในระดับพุทธิปัญญา (intellect)

การศึกษาหรือสิกขาในทางพุทธศาสนา ประกอบด้วย ๓ ส่วนคือ อริสสีลสิกขา อริจิตสิกขา และอริปัญญสิกขา เรียกสั้นๆว่าศีล สมาธิ ปัญญา ทั้ง ๓ ส่วนนี้ต้องอาศัย การปฏิบัติเป็นส่วนสำคัญ นอกเหนือจากการสดับฟัง การ อ่าน และการคิด

พึงสังเกตว่าการปฏิบัติที่พระพุทธรองค์ทรงเน้นดัง ปรากฏในพุทธพจน์ต้นบทความก็คือการปฏิบัติที่เรียกว่า ธรรมานุธรรมปฏิบัติ คำนี้มักแปลกันว่า ปฏิบัติธรรมโดย สมควรแก่ธรรม หรือปฏิบัติธรรมน้อยค่อยแก่ธรรมใหญ่ พระธรรมปิฎกให้อธิบายเพิ่มเติมว่าหมายถึง “ปฏิบัติ ธรรมถูกหลัก คือทำให้ข้อปฏิบัติย่อยเข้ากันได้ สอดคล้อง กันและส่งผลแก่หลักการใหญ่ เป็นไปเพื่อจุดหมายที่

ต้องการ” (พุทธธรรม หน้า ๖๘๔) พุดง่าย ๆ คือปฏิบัติตรงตามจุดมุ่งหมาย

การปฏิบัติให้ตรงตามจุดมุ่งหมายมิใช่เรื่องง่าย พระพุทธองค์เคยตรัสกับพระสารีบุตรว่า ผู้ที่ยินดีในธรรมานุธรรมปฏิบัติ นับว่าหาได้ยาก แม้ว่าในที่นี้พระองค์จะทรงหมายถึงผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัตผล แต่ในระดับโลกียธรรม ธรรมานุธรรมปฏิบัติก็ยังเป็นเรื่องยากอยู่ดี เพราะการปฏิบัติธรรมนั้น นอกจากจะต้องรู้ข้อธรรมแล้ว ยังต้องรู้จุดมุ่งหมายของข้อธรรมข้อนั้นๆ ด้วย จึงจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง แต่นักปฏิบัติเป็นอันมาก แม้จะรู้ข้อธรรมแต่ไม่เข้าใจจุดมุ่งหมาย ดังนั้นเราจึงเห็นคนถือศีลจำนวนไม่น้อย เกิดความหลงตัวหรือยกตนข่มท่านว่าสมาทานศีลมากกว่าหรือเคร่งกว่าคนอื่น ทั้งๆ ที่ศีลนั้นมีจุดหมายเพื่อการลดละและขัดเกลาตนเอง น้อมจิตสู่ความสงบสำหรับเป็นฐานสู่สมาธิและปัญญา ในทำนองเดียวกัน

หลายคนถือศีลโดยแล้วก็เลยเฉื่อยชา ไม่เอางานเอาการ ทั้งๆ ที่ศีลโดยนั้นพระองค์ทรงสอนเพื่อผู้คนจะได้เอากำลังและเวลาที่เคยปรนเปรอตน ไปใช้ในการสร้างสรรค์ความดีงามทั้งสำหรับตนและส่วนรวม อีกตัวอย่างคือสุขและสปปายะ จุดมุ่งหมายของทั้ง ๒ ประการ เพื่อเอื้อให้การปฏิบัติเป็นไปด้วยดี แต่คนเป็นอันมาก เมื่อได้รับความสุขและอยู่ในที่สบาย (สปปายะ) ก็พอใจเพียงแค่นั้นหยุดนิ่ง ไม่สนใจที่จะเพียรพยายามพัฒนาตน

ตัวอย่างที่ยกมาข้างต้นก็เพื่อจะชี้ว่า นอกจากจะให้ความสำคัญแก่การปฏิบัติในฐานะที่เป็นขั้นตอนหนึ่งของกระบวนการเรียนรู้แล้ว การเข้าใจจุดมุ่งหมายของการปฏิบัติแต่ละอย่างก็เป็นเรื่องที่ต้องคำนึงด้วย เหตุนี้ภิกษุภิกษุณีหรือครูบาอาจารย์ จึงไม่เพียงแต่จะต้องเป็นผู้ที่สามารถชี้แนะสิ่งดีงาม (ธรรม) แก่ศิษย์แล้ว ยังจะต้องเข้าใจกระจ่างชัดในจุดมุ่งหมาย (อรรถ) ของสิ่งเหล่านั้นด้วย

พร้อมกันนั้นก็สามารถช่วยให้ศิษย์รู้จักคิด สามารถเข้าใจ เนื้อหาสาระของสิ่งที่ตนสอน จับหลักจับประเด็นได้ พร้อมกับ เข้าใจจุดมุ่งหมายของหลักหรือสาระเหล่านั้นได้ด้วย (พระพรหมคุณาภรณ์เรียกวิธีคิดแบบนี้ว่าวิธีคิดแบบ อรรถธรรมสัมพันธ์) เมื่อเข้าใจจุดมุ่งหมายแล้ว ก็สามารถ ประยุกต์สิ่งที่ได้เรียนรู้มาให้เกิดผลได้ในทุกสถานการณ์ หรือสามารถบูรณาการสิ่งเหล่านั้นให้เป็นอันหนึ่งอัน เดียวกันกับชีวิตประจำวันได้ คนเป็นอันมากไม่สามารถ เอาความรู้มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ สาเหตุสำคัญ ก็เพราะไม่เข้าใจจุดมุ่งหมายของความรู้เหล่านั้น ประวัติศาสตร์ ปรัชญา หรือแม้แต่ศาสนา จึงเป็นเพียงแค่ความรู้ในตำรา ที่ใช้ประโยชน์เฉพาะเวลาสอบหรือโต้เถียงกันเท่านั้น ใน ทำนองเดียวกันวิทยาศาสตร์ก็กลายเป็นเรื่องของเทคโนโลยี แต่มิได้ช่วยให้คนรู้จักคิดอย่างเป็นเหตุเป็นผลเลย

ผู้ที่สนใจการปฏิบัติในฐานะที่เป็นกระบวนการเรียนรู้

ขอแนะนำให้ดูตัวอย่างที่เป็นรูปธรรมจากบทความเรื่อง “ปลูก ผักสร้างคนที่โรงเรียนวัดวังส่วสดี” ใน สารานุกรม ฉบับที่ ๑๔ เดือนเมษายน ๒๕๔๒ บทความนี้เป็นเรื่องของโรงเรียน แห่งหนึ่งในจังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กโดยใช้การปลูกผักเป็นสื่อหรืออุบาย เด็กจะเรียนรู้ คณิตศาสตร์ ศีลธรรม นิเวศวิทยา วิชาธุรกิจและการจัดการ รวมทั้งคุณค่าของการร่วมมือกัน จากการที่ได้ร่วมกันปลูก ผัก ในด้านหนึ่งนี่คือการฝึกให้เด็กเกิดการเรียนรู้โดยการ ลงมือปฏิบัติและใช้ความจริงเป็นตัวตั้ง (แทนที่จะเอาวิชา เป็นตัวตั้ง) อีกด้านหนึ่งนี้เป็นตัวอย่างของการบูรณาการ ความรู้และวิชาการทั้งหลายให้มาผสมกัน โดยมีแปลงผัก เป็นจุดเชื่อมต่อ แต่แปลงผักจะนำผู้เรียนไปสู่โลกแห่งวิชา ความรู้สาขาต่างๆได้ก็ต่อเมื่อครูหรือผู้แนะนำนั้นรู้ชัดใน อรรถหรือจุดมุ่งหมายของกิจกรรมต่างๆที่แนะนำให้เด็กทำ หาไม่แปลงผักก็มีความหมายเพียงแค่อาหารกลางวันราคา ถูกหรือคะแนนเสริมประสบการณ์เท่านั้น

ควรกล่าวย้ำด้วยว่า การปฏิบัติที่จะเอื้อต่อการเรียนรู้ อย่างแท้จริงนั้น ต้องไม่จำกัดอยู่เพียงแค่การทำ “การบ้าน” หรือ การทำแบบฝึกหัดในหนังสือเท่านั้น หากยังหมายถึงการพา ตนเองออกจากห้องเรียนสู่โลกกว้าง ได้มีปฏิสัมพันธ์กับผู้คน และสรรพลึงท่อมกลางสังคมเพื่อรู้จักชีวิตและความเป็นจริง

การรับรู้ การคิด และการปฏิบัตินี้ ในที่สุดก็จะเชื่อม กันเป็นวัฏจักร เพราะเมื่อปฏิบัติอย่างถูกต้อง นอกจากจะ ช่วยให้รู้จักคิดได้ดีขึ้นและเกิดความรู้ใหม่แล้ว ยังทำให้เกิดทัศนคติใหม่ เกิดความใฝ่รู้ มองสิ่งต่างๆว่าเอื้อให้เกิด ปัญญาได้ทั้งนั้นอีกทั้งยังอาจเกิดทัศนคติที่ดีต่อผู้อื่นมากขึ้น เช่น เห็นว่าการร่วมมือกันจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้มากขึ้น ทัศนคติเหล่านี้ย่อมเปิดใจให้รับรู้สิ่งต่างๆได้มากขึ้นละเอียด ลอดถี่ถ้วนขึ้น เรียกว่าเปิดใจกว้างและเป็นกลางได้มากขึ้น เป็นการเพิ่มสมรรถนะในการใช้อินทรีย์ให้เกิดประโยชน์ การรับรู้เช่นนี้ ย่อมส่งผลให้เกิดการคิดและการปฏิบัติที่

เกื้อกูลเป็นกุศลมากขึ้น เอื้อให้เกิดความเจริญแห่งปัญญา และนำไปสู่ความมั่งคั่งแห่งชีวิตและสังคมในที่สุด

นอกจากการสัมพันธ์เชื่อมโยงจนครบวงจรแล้ว ใน ทางพุทธศาสนายังเห็นว่า ทั้งการรับรู้ การคิด และการปฏิบัติ ในตัวมันเองก็เป็นบ่อเกิดแห่งปัญญาได้ด้วยโดยไม่ต้อง รอให้เชื่อมโยงจนครบกระบวนการเสียก่อน ดังเรียก ปัญญาที่เกิดจากการรับรู้ระดับฟังว่าสุตมยปัญญา เรียก ปัญญาที่เกิดจากการคิดว่าจินตามยปัญญา และเรียก ปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติว่าภาวนามยปัญญา อย่างไรก็ตาม กล่าวโดยรวมแล้วความสัมพันธ์ระหว่าง การรับรู้ การคิด และการปฏิบัติก็ยังเป็นสิ่งสำคัญต่อการรับรู้ แม้แต่ ปัญญา ๓ ประเภทที่กล่าวมา เมื่อพิจารณาอย่างถึงที่สุด ก็มีได้อาศัยการรับรู้ การคิด และการปฏิบัติอย่างใดอย่าง หนึ่งล้วนๆ หากยังต้องมียोगค์ประกอบอีก ๒ อย่างเป็นทุน เดิมหรือปัจจัยหนุน เพียงแต่ไม่เด่นเท่านั้น



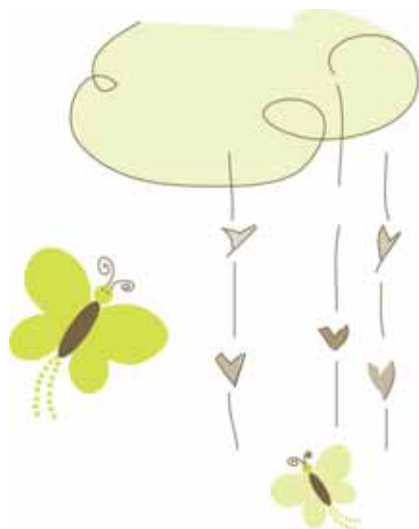
สุขสวนกระแส

ฉลาดใช้ชีวิต

ในยุคเศรษฐกิจ

ถดถอย





ปัญหา ?

เศรษฐกิจกำลังถดถอยทั่วโลก ธุรกิจพากันปิดตัว การส่งออกหยุดชะงัก คนว่างงานเพิ่มขึ้นนับล้าน รายได้ของผู้คนตกต่ำกันถ้วนหน้า ผู้รู้พูดตรงกันว่าสถานการณ์นี้อาจจะเลวร้ายพอๆ กับยุคเศรษฐกิจตกต่ำเมื่อ ๘๐ ปีก่อน

ในสถานการณ์เช่นนี้ หลายคนมีคำถามขึ้นมาในใจว่า เมื่อไรสถานการณ์จะดีขึ้น? ทำอย่างไรเศรษฐกิจจึงจะรุ่งเรืองอีกครั้ง? ทำไมบ้านเมืองถึงเป็นอย่างนี้?



เมื่อไร? อย่างไร? ทำไม? คือ คำถามที่อยู่ในใจของผู้คนมากมาย แต่**สิ่งหนึ่งที่เราไม่ค่อยถามเท่าไร นั่นคือ ทำไมเราต้องเอาความสุขของเราไปผูกติดกับสถานการณ์ภายนอกด้วย?**

ทุกวันนี้เราพากันหวั่นวิตกกับสถานการณ์รอบตัวไม่ว่าเศรษฐกิจ การเมือง สิ่งแวดล้อม ทั้งในประเทศหรือต่างประเทศ นั่นเป็นเพราะเราเอาความสุขของเราไปฝากไว้กับปัจจัยภายนอกตลอดเวลา

คำถามก็คือ เราสามารถเป็นสุขท่ามกลางสถานการณ์ที่ผันผวนได้ไหม? เราจะเลิกเอาความสุขไปฝากไว้กับสถานการณ์รอบตัวได้ไหม? คำตอบคือ “ได้” และเป็นสิ่งที่ควรทำด้วย

คำถามต่อมาคือ แล้วจะทำได้อย่างไร?

เราทำได้ก็ด้วยการหันมาปรับเปลี่ยนตัวเองให้พร้อมรับมือกับสถานการณ์ที่เป็นอยู่อย่าลืมนะว่าอะไรเกิดขึ้นกับเรา ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรามีปฏิกริยากับมันอย่างไร แม้มีสิ่งแยะๆ เกิดขึ้นกับเรา แต่ถ้าเราวางใจหรือรับมือกับมันได้ดี ก็สามารถผ่อนหนักให้กลายเป็นเบา หรือเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีได้

ความทุกข์ของคนเราไม่ได้เกิดจากปัจจัยภายนอก เป็นสำคัญ สาเหตุหลักอยู่ที่ตัวเราเอง พระพุทธเจ้าเคยตรัสว่า “**เมื่อมือไม่มีแผล บุคคลย่อมจับต้องยาพิษได้ ยาพิษไม่อาจทำอันตรายผู้นั้นได้**” แต่ถ้ามือเรามีแผล จับต้องยาพิษเมื่อใดก็เป็นอันตรายเมื่อนั้น ดังนั้นเมื่อเจ็บป่วยขึ้นมาอย่าไปโทษยาพิษอย่างเดียว ต้องโทษตัวเองด้วยว่า บ่อยให้มือเป็นแผลได้อย่างไร หากมือเรามีแผลแล้ว อย่า

ว่าแต่ยาพิษเลย แม้กระทั่งสิ่งที่คุณเหมือนไม่เป็นอันตราย เช่น ไข้หวัด หากต้องแผลนั้น ก็สามารถทำให้เจ็บปวดได้

ภาวะเศรษฐกิจตอนนี้แม้จะย่ำแย่อย่างไร แต่ถ้าเราเตรียมตัวเตรียมใจไว้ดี มันก็ไม่ทำให้เราทุกข์ได้เลย ถึงจะทุกข์ก็ทุกข์ไม่นาน ตรงกันข้ามอาจทำให้เราเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น

เมื่อปี ๒๕๔๐ ศิริวัฒน์ วรเวทวุฒิคุณ เจ้าของธุรกิจอสังหาริมทรัพย์ที่ได้รับผลกระทบจากวิกฤตเศรษฐกิจอย่างรุนแรง จนต้องปิดกิจการเพราะเป็นหนี้ ๗,๐๐๐ ล้านบาท เขากลายเป็นบุคคลล้มละลาย และต้องยังชีพด้วยการยื่นขายแซนด์วิชตามโรงพยาบาล แต่มาถึงวันนี้เขาสามารถตั้งตัวได้ใหม่ด้วยฐานที่มั่นคงกว่าเดิม และด้วยจิตใจที่เข้มแข็งกว่าเดิม “ผมอยากจะทำกลับไปขอบคุณเหตุการณ์เมื่อปี ๔๐ ที่ทำให้ผมมีชีวิตในวันนี้ได้อีกครั้ง”

เหตุการณ์ครั้งนั้นทำให้เขาเริ่มต้นชีวิตใหม่อีกครั้ง เป็นชีวิตที่เขาภาคภูมิใจ เพราะ “ผมคิดว่าชีวิตผมเข้มแข็งกว่าทุกคนเยอะ และรู้คุณค่าของชีวิตมากขึ้น”

ยอมรับความจริง

ถึงแม้จะมีหนี้สินเป็นสิบเป็นร้อยล้าน แต่หากพร้อมเดินหน้าสู้กับปัญหา อนาคตอันสดใสย่อมมาถึงไม่วันใดก็วันหนึ่ง แต่อุปสรรคสำคัญที่ทำให้ผู้คนไม่สามารถเดินหน้าได้ คือการไม่ยอมรับความจริง เอาแต่กันด่าชะตากรรมหรือตีโพยตีพายไม่หยุดหย่อน แต่ไม่ว่าจะกันด่าหรือโววายเพียงใดก็ไม่ทำอะไรดีขึ้นได้ กลับจะทำให้สถานการณ์เลวร้ายยิ่งกว่าเดิม เพราะนอกจากจะทำให้ตนเองทุกข์หนักขึ้นแล้วโอกาสที่จะเปลี่ยนร้ายให้กลายเป็นดีมีแต่จะหลุดลอยไปไกลขึ้น

คนเราไม่สามารถยอมรับความจริงอันเจ็บปวดได้ก็เพราะยังยึดติดอยู่กับอดีตอันสวยงามสดดงาม หรือคอยเปรียบเทียบวันนี้กับเมื่อวานตลอดเวลา เช่น เปรียบเทียบกับสองปีที่แล้วว่า เศรษฐกิจยังดีกว่านี้มาก สามปีที่แล้วยังทำมาค้าขึ้น ขายได้วันละหลายพัน มีรายได้วันละหลายหมื่น การหวนหาอาลัยอดีตที่สดใส ทำให้เรายอมรับปัจจุบันได้ยาก เช่นเดียวกันเราจะไม่มีความสุขเลยหากมัววิตกกังวลไปล่วงหน้าว่าอนาคตจะต้องแยกว่านี้แน่นอนเลย ต่อเมื่อปล่อยวางอดีต และเลิกตีตนไปก่อนไข้ เราจึงสามารถทำใจยอมรับปัจจุบัน และพร้อมจะมองไปข้างหน้าได้

จริงอยู่ในความรู้สึกของหลายคน สภาพปัจจุบันใช้ว่าจะเป็นสิ่งยอมรับได้ง่ายๆ เพราะนอกจากสิ่งอันเป็นที่รักจะหายลับดับสูญไปแล้ว ยังมีภาระอย่างหนึ่งเกิดขึ้นตามมา ได้แก่ หนี้สิน แต่หากไม่ปล่อยใจไปกังวลกับ

อนาคตมากจนเกินไป (อีกทีสิบปีข้างหน้าจะหมด จะอยู่เป็นผู้เป็นคนอย่างไรหากยังใช้ไม่หมด) ไม่นานก็ยอมทำใจกับหนี้สินได้

“สักวันเราจะชินและรับได้ว่าเราเป็นหนี้” สุนันท์ ศรีจันทร์หา พูดยถึงประสบการณ์ของเขาภายหลังจากธุรกิจของตลาดทุนนับร้อยล้าน ตามมาด้วยหนี้สิน ๓๔ ล้านบาท “ตอนที่ล้ม ทั้งบ้านผมเหลือเงินสดอยู่หนึ่งหมื่นบาท...หนึ่งหมื่นบาทเท่านั้น นอกนั้นคือหนี้” แนนอน ตอนนั้นเขามีความทุกข์มาก เครียด มีดมน และกดดันมากที่สุดในชีวิต แต่ไม่นานก็ตั้งหลักได้ “ตอนนั้นรู้อย่างเดียวคือ ต้องทำงานจะมานั่งซำใจ เสียใจ กับความล่มสลายของตัวเองอยู่ก็ได้” เมื่อหุ่มเทให้กับการงานใหม่ ก็ไม่มีเวลาให้กับความเสียใจ ไม่นานก็คุ้นชินกับการเป็นหนี้

มนุษย์ทุกคนมีความสามารถที่จะปรับตัวปรับใจได้

ในแทบทุกสถานการณ์ ไม่ว่าเจ็บป่วย พิกการ สูญเสียคนรัก หรือแม้แต่ติดคุก ทั้งๆที่เป็นทุกข์อย่างยิ่ง ตอนประสบภพภัยใหม่ๆ แต่หากไม่ตีกอกชกหัวตัวเอง ไม่มัววอลัยอดีตหรือกังวลกับอนาคต ไม่ซำก็เร็วยอมยอมรับและทำใจได้กับความเปลี่ยนแปลง บางคนกลับมีความสุขยิ่งกว่าตอนเกิดเหตุการณ์ด้วยซ้ำ

สตีเฟน ฮอว์กิง นักวิทยาศาสตร์อัจฉริยะที่พิการทั้งตัว ต้องใช้ชีวิตอยู่ในรถเข็นก่อนชีวิตโดยขยับปากและแขนขาไม่ได้เลย สื่อสารได้ ก็ด้วยเครื่องสังเคราะห์เสียง เคยให้สัมภาษณ์ว่า “จริงๆ แล้วผมมีความสุขมากกว่าก่อนที่จะเป็นโรคนี้เสียอีก ผมไม่ได้บอกว่าโรคนี้ส่งผลดี แต่ผมโชคดีที่มันไม่ได้เป็นข้อเสียอย่างที่ผมอาจจะเป็น”

หินหนักต่อเมื่อเราอุม ฉันทก็ฉันทนั้น หนี้สินเป็นภาระหนักอึ้งก็ต่อเมื่อใจเราไปแบกเอาไว้ ใช่ว่าหรือไม่ว่าเรา

ทุกข์เมื่อครุ่นคิดถึงมันแต่เมื่อใดที่ไม่นึกถึงมันใจก็โปร่งเบา
แน่นอน หนี้สินเป็นสิ่งที่เราต้องรับผิดชอบ แต่ความรับ
ผิดชอบไม่ได้หมายถึงการแบกมันไว้ตลอดเวลา เมื่อ
ตัดสินใจแล้วว่าทำงานใช้หนี้ ครั้นถึงเวลาลงมือทำงาน
ก็ไม่จำเป็นต้องนึกถึงหนี้ก้อนโตอีกต่อไป

อย่างเดียวกันที่ควรทำและสิ่งเดียวกันที่จะส่งผลดีอย่าง
แท้จริง คือทำงานนั้นให้เต็มที่ แต่จะทำงานให้เต็มที่ได้อะไร
อย่างไร หากใจยังกังวลถึงหนี้สิน ไม่ดีกว่าหรือ หากเราจะ
วางมันลง แล้วหม้อมีใจจดจ่ออยู่กับงานนั้น ในทำนอง
เดียวกัน เมื่อถึงคราวพักผ่อน ก็ควรพักให้เต็มที่ พร้อมกับ
กับวางหนี้สินออกไปจากใจ

ปรับตัวอยู่อย่าง เรียบง่ายมากขึ้น

เมื่อเรายอมรับความจริงแล้ว ประการต่อมาคือ ปรับ
ตัว ในเมื่อเศรษฐกิจกำลังย่ำแย่ รายได้ลดน้อยลง เราก็
ต้องปรับเปลี่ยนพฤติกรรม จีบจ่ายใช้สอยให้น้อยลง และ
วางแผนการเงินเสียใหม่

จะวางแผนการใช้จ่ายให้ได้ดี เราจำต้องรู้จักจัดระดับ
ความสำคัญว่าอะไรคือสิ่งสำคัญที่สุด อะไรที่สำคัญรองลง
มา รวมทั้งต้องแยกให้ชัดระหว่างสิ่งจำเป็นกับสิ่งที่อยากได้
สิ่งที่เป็นในชีวิตนี้มีจุดพอเพียง ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ที่
อยู่อาศัย เครื่องนุ่งห่ม แต่อะไรก็ตามที่เราอยากได้ หรือ
สนองความอยากของเรา เราจะไม่มัวห่วง ได้เท่าไรก็ไม่
พอเสียที เช่น เพชรนิลจินดา ความหรูหรา สะดวกสบาย

ในเมื่อมีเงินจำกัด เราก็จำเป็นต้องบริหารความต้องการด้วย ความต้องการของคนเราเปรียบได้กับแก้วน้ำ ส่วนทรัพย์สินเงินทองหรือสิ่งเสพลิงบริโภคเปรียบเหมือนน้ำ วันนี้เรามีทรัพย์สินลดลงเปรียบไปก็ไม่ต่างจากน้ำในแก้วที่มีน้อยลง เราจะทำอย่างไรถึงจะทำให้มีน้ำเต็มแก้ว คนส่วนใหญ่มักนึกถึงการหาน้ำมาเติม แต่ยังมีอีกวิธีหนึ่งที่ยากกว่า คือ ลดขนาดของแก้วลง น้ำที่ดูพร่องก็จะกลายเป็นเต็มแก้วขึ้นมาทันที

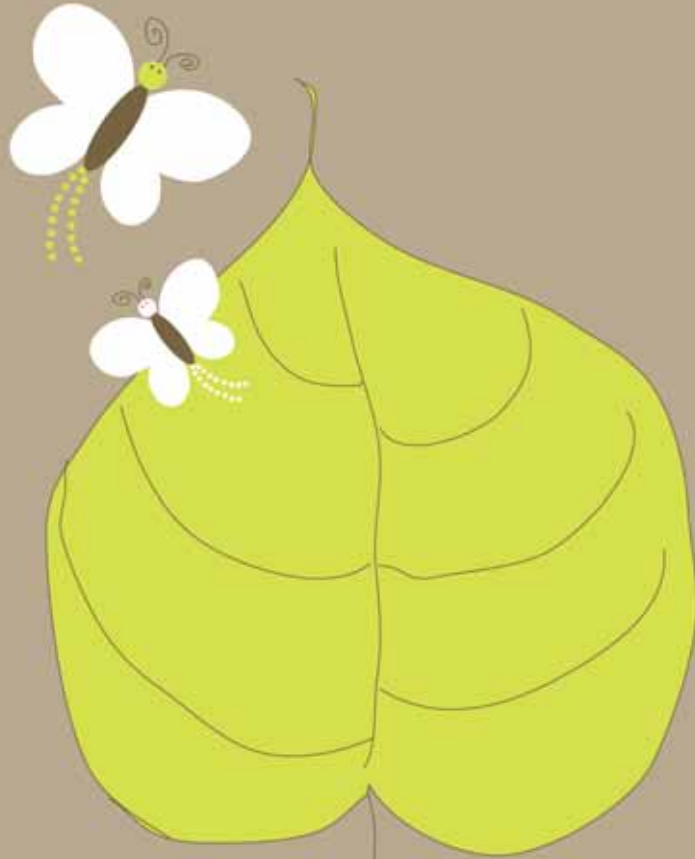
ในยามที่เงินฝืดเคือง เป็นการยากที่จะหาเงินมาเติมเต็มความต้องการ แต่ถ้าเราลดความต้องการลง แม้จะหาเงินหรือซื้อของได้น้อยลง แต่ก็ยังมีความสุขอยู่ได้ เพราะพอเพียงแก่ความต้องการแล้ว

ทุกวันนี้แทนที่เราจะคิดถึงเรื่องการเพิ่มปริมาณน้ำในแก้ว เราควรคิดถึง การลดขนาดของแก้วลง แทนที่เรา

จะคิดเรื่องการหาเงินให้มากขึ้น หรือมัววิตกกังวลกับเงินที่ได้ลดลง เราลองคิดการลดความต้องการของเราลง ซึ่งจะได้ก็ต่อเมื่อเราสามารถแยกแยะได้ว่าสิ่งจำเป็นกับสิ่งสนองความอยากนั้นแตกต่างกันอย่างไร

ในยามที่มีเงินจำกัด ไม่มีอะไรดีไปกว่าการใช้จ่ายเงินเพื่อสนองความอยากให้น้อยลง แต่ให้น้ำหนักกับสิ่งจำเป็นต่อชีวิตมากขึ้น พึงระลึกว่าการมีสิ่งสนองความอยากน้อยลง ไม่ได้ทำให้คุณภาพชีวิตของเราลดน้อยถอยลงเลย ตราบใดที่ยังมีสิ่งจำเป็นต่อชีวิตครบถ้วน

เราอาจไม่มีโทรศัพท์มือถือหรือรถยนต์ราคาแพงๆ ใช้เหมือนก่อนแต่ตราบใดที่ยังมีโทรศัพท์และรถยนต์ไว้ใช้งาน หรืออย่างน้อยยังมีปัจจัยสี่และสิ่งอำนวยความสะดวกตามสมควร ชีวิตก็ยังสามารถดำเนินไปได้ด้วยดี ชีวิตที่เรียบง่ายนั้นหาได้เป็นอุปสรรคขัดขวางการมีชีวิตที่ดีงามเลย



อยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด

อยู่กับปัจจุบันให้ได้และอยู่ให้ดีที่สุด คือ เคล็ดลับสำคัญในการเอาชนะปัญหาและอุปสรรคทั้งปวง **งานแม้จะใหญ่ ภาระแม้จะมาก แต่จะสำเร็จหรือปลดเปลื้องได้ ก็ต่อเมื่อเราทำวันนี้ให้ดีที่สุด** เพราะวันนี้เป็นวันเดียวเท่านั้น ที่เราสามารถเปลี่ยนแปลงอะไรได้ ไม่ใช่เมื่อวาน หรือวันพรุ่งนี้ แต่จะว่าไปแล้ว ช่วงเวลาเดียวเท่านั้น ที่เราสามารถทำอะไรให้เกิดขึ้นได้ คือ วินาทีนี้ หรือขณะนี้เท่านั้น เพราะแม้แต่วินาทีหน้า นาที่หน้า หรือชั่วโมงหน้า ก็ยังเป็นอนาคตอยู่ ไม่อยู่ในวิสัยที่เราจะทำอะไรได้

การอยู่กับปัจจุบันให้ดีที่สุด จึงหมายถึงการกำลังที่กำลังทำอยู่ในแต่ละขณะให้ดีที่สุด ด้วยใจที่จดจ่อเต็มร้อย ไม่กังวลกับสิ่งอื่นใด นอกจากที่กำลังทำอยู่ ทั้งไม่พะวงกับอดีตหรืออนาคต พุดเช่นนี้ไม่ได้หมายความว่าไม่ควร

วางแผน การวางแผนเป็นสิ่งที่ต้องทำ แต่เมื่อวางแผนไว้แล้วว่าวันนี้ควรทำอะไร ก็ควรจดจ่ออยู่กับงานของวันนี้ ยกงานของวันหน้าให้เป็นเรื่องของอนาคต ไม่ควรเอามาครุ่นคิดให้หนักใจเปล่าๆ ต่อเมื่อวันหน้ามาถึงจึงค่อยลงมือปลุกปล้ำกับงานส่วนนั้น

งานแม้จะมาก ปัญหาแม้จะเยอะ แต่หากแยกงานหรือปัญหานั้นเป็นเรื่องๆ แล้วทำทีละเรื่อง ขณะเดียวกันก็ซอยแต่ละเรื่องเป็นส่วนๆ โดยทำทีละส่วน งานก็จะเสร็จได้เร็ว ปัญหา ก็จะหมดไปได้ไม่นาน อย่าลืมนะว่าเวลากินเลี้ยงโต๊ะจีนแม้อาหารจะมีหลายอย่างเราก็ต้องกินทีละอย่าง แม้ขนมเค้กหรือพิซซ่าจะอร่อยแสนอร่อย แต่เราก็ต้องตัดแบ่งและกินเป็นคำๆ มิใช่หรือ ไม่มีใครที่สวาปามทั้งจานได้ในคราวเดียว

แม้แต่ของที่เอร็ดอร่อยเรายังต้องจัดการทีละอย่าง

ทีละส่วน นับประสาอะไรกับสิ่งที่เป็นเสมือนยาขมอย่างงานการและปัญหา เรายังจำเป็นต้องซอยให้เล็กลง และจัดการทีละส่วนๆ

หากจดจ่อใส่ใจกับงานที่กำลังทำอยู่ โดยไม่พะว้าพะวงถึงสิ่งอื่น นอกจากงานจะได้ผลดีแล้ว คนทำก็ยังมีความสุขอีกด้วย อย่างน้อยก็ไม่ทุกข์เหมือนเดิม ทั้งนี้เพราะจิตใจโปร่งเบาขึ้น ไม่มีความกังวลมารบกวน การทำงานอย่างมีความสุขจึงมิใช่เรื่องยาก ทั้งๆ ที่ยังมีปัญหาและภาระให้ต้องสะสางอีกมากก็ตาม

ไม่เพียงจะหาความสุขได้จากงานเท่านั้น หากเราสามารถอยู่กับปัจจุบัน ก็ไม่ยากที่จะหาความสุขได้จากที่นี่และเดี๋ยวนี้ ในยุคเศรษฐกิจถดถอย แม้ทรัพย์สินสมบัติจะหดหายไปมาก แต่สิ่งที่เหลืออยู่ก็ยังสามารถให้ความสุขแก่เราได้ อาจจะมากกว่าเดิมด้วยซ้ำ ขอเพียงแต่เรารู้จัก

ชื่นชมสิ่งเหล่านั้นบ้าง

ชื่นชมสิ่งที่มียู่

การอยู่กับปัจจุบันอย่างดีที่สุดมีความหมายอีกแง่หนึ่ง คือ การชื่นชมกับสิ่งที่มียู่และเป็นอยู่ในปัจจุบัน ทุกวันนี้ แม้ผู้คนจะมีสมบัติมากมาย แต่ก็ไม่ค่อยมีความสุข ไข้ หรือไม่ว่าเป็นเพราะไปจดจ่อใส่ใจกับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มี(เช่น โทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ที่ยังวางขาย หรือที่เพื่อนเพิ่งซื้อมา) จะมีความสุขก็ต่อเมื่อได้สิ่งเหล่านั้นมาครอบครอง แต่ไม่นานความสุขก็จืดจาง กลับมีความสุขขึ้นมาแทนที่เพราะอยากได้ของที่ใหม่กว่า ดีกว่า เศรษฐกิจถดถอยทำให้ผู้คนมีความสุข เพราะไม่สามารถคว่ำสิ่งเหล่านั้นมาได้ เหมือนก่อน ขณะเดียวกันก็เป็นทุกข์กับการสูญเสียสิ่งเดิมๆ ที่เคยมี

น่าสังเกตว่าคนเรามักให้คุณค่ากับสิ่งต่างๆ ต่อเมื่อ ๑) มันยังไม่ได้เป็นของเรา และ ๒) เมื่อเราสูญเสียมันไป นาฬิกาเรือนตา ที่อยู่กับเรามานาน เราไม่ค่อยเห็นคุณค่าของมัน จนเมื่อมันหายไป เราถึงตระหนักว่ามันมีความสำคัญกับเราเพียงใด คำถามก็คือ ทำไมต้องรอให้มันหายเสียก่อน เราถึงจะเห็นคุณค่าของมัน ทำไมไม่รู้จักชื่นชมมันเสียแต่วันนี้ โดยไม่ต้องใส่ใจกับอันใหม่ที่ดีกว่า สวยกว่าที่วางขายในห้าง

เพียงแค่หยุดคิดสักนิด ก็จะพบว่าเรามีสิ่งดีๆ มากมาย ที่ให้ความสุขแก่เราอยู่แล้วทุกขณะ ไม่ว่า สุขภาพที่ไร้โรคภัยคุกคาม ครอบครัวและมิตรสหายที่ให้ความอบอุ่นใจ ทรัพย์สินสมบัติที่ยังทำให้กินอิ่มนอนอุ่นอยู่ได้ เป็นต้น ไม่สำคัญเลยว่าเรามีน้อยหรือมาก ไม่สำคัญด้วยซ้ำว่าเราสูญเสียไปมากเพียงใด แต่ตราบใดที่ยังพอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้ เราก็เป็นสุขในทุกสถานการณ์

สิ่งที่เป็นอุปสรรคขัดขวางไม่ให้เราชื่นชมสิ่งที่มีอยู่ในปัจจุบัน ก็คือใจที่จดจ่ออยู่กับอดีต หรือไม่ก็หมกมุ่นกับอนาคต เปรียบเหมือนกับการเดินทางรอบตัวแม้มีทัศนียภาพงดงาม แต่เรามักไม่สังเกตก็เพราะมัวแต่จะไปให้ถึงเป้าหมายไวๆ

ประมวล เพ็งจันทร์ เป็นอาจารย์ที่เชียงใหม่ เมื่ออายุได้ ๕๒ ปีก็ขอเกษียณก่อนกำหนด สิ่งหนึ่งที่ตัดสินใจทำคือเดินเท้าจากเชียงใหม่ไปบ้านเกิดที่เกาะสมุย ระยะทาง ๑,๖๐๐ กิโลเมตร ใช้เวลาเกือบสองเดือน โดยมีวินัยสามข้อคือ ๑) ไม่พกเงิน ๒) ไม่ไปพักในที่ที่มีเพื่อนอยู่ ๓) จะไม่ขอเงินหรือขออาหารจากใคร

การเดินทางไกลครั้งนั้นได้ให้ประสบการณ์ที่ล้ำค่าหลายอย่าง

มีคราวหนึ่งเขาเดินขึ้นดอยอินทนนท์ วันนั้นแทบไม่ได้กินอะไรเลย เหนื่อยมาก พอใกล้จะถึงยอดดอยก็หมดแรง จนเป็นลมพับไป เภอภูมิจึงมีคนหนึ่งผ่านมาจึงรับเขาขึ้นดอยอินทนนท์ แล้วซื้ออาหารให้ เขาพักอยู่บนดอยครูใหญ่ หายเหนื่อยแล้วก็เดินลงมา ขณะที่เดินลงมา ได้เห็นทัศนียภาพรอบตัวและเบื้องล่างสวยงามมาก “อัศจรรย์มาก” เขาคิดในใจ แต่แล้วก็ฉุกคิดได้ว่าตอนขึ้นก็ใช้เส้นทางนี้ แต่ทำไมไม่เห็นทัศนียภาพอันงดงามเลย ก็ได้คำตอบว่า เป็นเพราะใจไปจดจ่ออยู่ที่ยอดดอยอันเป็นจุดหมายปลายทางนั่นเอง

คนเราเวลาหาขึ้น อาชีพการงานกำลังเจริญก้าวหน้า ใจมักจดจ่ออยู่กับการวาดอนาคต เช่น สร้างบ้านใหม่ ซื้อรถ หาคู่ครอง หรือฝันว่าจะหาเงินสิบล้านภายในสิบปี แต่สิ่งที่ตามมาคือการละเลยสิ่งที่สำคัญที่อยู่กับเราแล้ว เช่น ครอบครัว พ่อแม่ ลูกๆ แต่ตอนชาลง ตอนทำงานการเริ่ม

มีปัญหา อนาคตไม่สดใส มองไปข้างหน้าก็ไม่เห็นทาง ถึงตอนนี้ละที่คุณจะเริ่มสนใจสิ่งรอบตัวแล้วคุณจะพบว่าคุณมีสิ่งดีๆ อยู่กับตัวตลอดเวลา มีความสุขรออยู่ เช่น รอยยิ้มของลูก ความรักของพ่อแม่ ความมีน้ำใจของเพื่อน หรือความงดงามของธรรมชาติรอบตัว นี่คือการจรรยของชีวิต

ไม่ว่าจะสูญเสียอะไรไป ก็อย่ามองข้ามสิ่งดีๆ ที่ยังมีอยู่กับเรา แม้สิ่งนั้นจะมีน้อยเพียงใดก็ตาม จะว่าไปแล้วมีอะไรหรือเท่าไร ไม่สำคัญเท่ากับว่าเรารู้สึกกับมันอย่างไร โอโตทาเกะ ฮิโรทาดะ เป็นชายหนุ่มที่พิการตั้งแต่เกิด เขาไม่มีทั้งขาและแขน เคลื่อนไหวได้ด้วยเก้าอี้ล้อเท่านั้น แต่เขามีใจที่จะบอกคนทั้งโลกว่า “ผมเกิดมาพิการ แต่ผมก็มีความสุข สนุกทุกวัน” เขามีความสุขเพราะพอใจกับร่างกายที่ได้มา และสามารถเข้าถึงความสุขได้ในทุกขณะที่ยังมีชีวิตอยู่

ถ้าคุณยังมีแขนขาและอวัยวะครบบริบูรณ์ ก็ขอให้รู้ว่าความสุขมีกับคุณอยู่แล้ว สำคัญอยู่ตรงที่คุณมองเห็นหรือไม่เท่านั้นเอง

เข้าถึงความสุขที่ไม่อิงวัตถุ

เมื่อปีที่แล้วมีการสอบถามความเห็นของประชาชนทั่วโลกปรากฏว่ามีคนสามกลุ่มที่มีความสุขติดอันดับสูงสุด (๕.๘ จากคะแนนเต็ม ๗) ได้แก่ เศรษฐีที่ร่ำรวยที่สุดในอเมริกา ชาวอามิช ในรัฐเพนซิลวาเนีย ชาวอินุยต์ในเกาะกรีนแลนด์ โดยมีชนเผ่ามาไซในแอฟริกาตามมาติดๆ คือ ๕.๗

ผลการศึกษาดังกล่าวดังกล่าวคงทำให้หลายคนอดแปลกใจไม่ได้ เพราะคนทั้งสามกลุ่มนี้มีมาตรฐานความเป็นอยู่และรายได้แตกต่างกันอย่างมาก แต่กลับมีความสุขเท่าๆ กัน

ที่น่าแปลกใจยิ่งกว่านั้นคือ เศรษฐีอเมริกันซึ่งมีเงินมากมายมหาศาล กลับมีความสุขมากกว่าชนเผ่ามาไซเพียงแค่ ๐.๑ คะแนนเท่านั้น ทั้งๆ ที่ฝ่ายหลังแทบไม่มีสมบัติอะไรเลย นอกจากกระท่อม หนู และสัตว์เลี้ยงไม่กี่ตัว

การค้นพบดังกล่าวชี้ให้เห็นว่าความสุข ไม่ได้เกิดจากการมีเงินทองหรือสิ่งเสพสิ่งบริโภคเท่านั้น ยังมีความสุขอีกมากมายที่เราสามารถเข้าถึงได้โดยไม่ต้องพึ่งวัตถุเช่นความสุขจากสัมพันธภาพอันอบอุ่นในครอบครัว ความสุขจากการสังสรรค์ในหมู่มิตรสหาย ความสุขจากการทำงานอดิเรก ความสุขจากการทำสิ่งยากให้สำเร็จ ความสุขจากการช่วยเหลือผู้อื่น ความสุขจากการทำสมาธิภาวนา ฯลฯ ความสุขเหล่านี้ สามารถบำรุงใจของเราให้ชื่นบานได้โดยไม่ต้องอาศัยเงินเลย

ดังนั้น แม้เราจะมีเงินในกระเป๋าน้อยลง เทียบห่างได้ไม่บ่อยเหมือนก่อน เราก็ยังสามารถมีความสุขได้ไม่ยิ่งหย่อนกว่าเดิม และหากเราสามารถเข้าถึงความสุขด้วยวิธีการดังกล่าวได้ เราจะพบว่ามีความสุขมากมายที่ประณีตลึกซึ้งกว่าความสุขจากวัตถุ สามารถเติมเต็มชีวิตของเราได้อย่างแท้จริง

วิกฤตเศรษฐกิจไม่สามารถทำให้คุณภาพชีวิตของเราตกต่ำลงเลย หากเรารู้จักแสวงหาความสุขที่ประณีตเรียบง่าย ซึ่งมีอยู่แล้วรอบตัว หรือสามารถบันดาลให้เกิดขึ้นได้ไม่ยาก

จะว่าไปแล้ว การที่เรามีเงินน้อยลงกลับจะเป็นข้อดีเสียอีก ตรงที่กระตุ้นให้เราพยายามแสวงหาความสุข ชนิดที่ไม่ต้องพึ่งพาเงินทองมาก ตราบใดที่เรายังมีเงินใช้จ่ายมากมาย ไปเที่ยวที่ไหนก็ได้ตามใจปรารถนา ย่อมเป็นไปได้

ได้ยากที่เราจะรู้จักความสุขจากการได้อยู่ท่ามกลางธรรมชาติ
ที่สงบงดงาม หรือความสุขที่ได้อยู่ท่ามกลางครอบครัว ได้
พูดคุยสังสรรค์กัน มีเวลาให้กันและกัน

เวลากับความรักเป็นของคู่กัน เมื่อมีเวลาให้กัน ความ
รักก็ถ่ายทอดให้กัน ความรักนั้นให้ความสุขที่ประเสริฐกว่า
วัตถุมากมาย

ความสุขจากวัตถุนั้นหามาได้ง่าย รวดเร็วทันใจก็จริง
แต่ก็เลือนหายได้ง่ายเช่นกัน ทำให้ต้องแสวงหาไม่จบไม่
สิ้นและต้องแก่งแย่งกับคนอื่น ผลก็คือ สุขชั่วคราวแต่
ทุกข์ยาวนาน คำพูดที่ว่า “เงินซื้อความสุขได้” จึงมีส่วนถูก
เพียงครึ่งเดียว แท้ที่จริงเงินทำได้อย่างมากก็คือ “เช่า” ความ
สุขให้เราเท่านั้น อะไรที่เราเช่าหรือยืมมา เรามีสิทธิครอบ
ครองได้เพียงชั่วคราว ไม่ช้าไม่นานก็ต้องคืนเขาไป ความ
สุขที่ได้จากเงินก็เช่นกัน มันมาอยู่กับเราเพียงชั่วคราว

ช่วยยามเท่านั้น

วิกฤตเศรษฐกิจจึงเป็นโอกาสดีที่กระตุ้นให้เรา
พยายามแสวงหาความสุขที่ประณีต เมื่อนั้นเราจะพบเลย
ว่าการมีเงินน้อยลง มีวัตถุน้อยลงไม่ใช่เรื่องเลวร้าย เพราะ
เรามีความสุขอย่างอื่นที่ดีกว่าประเสริฐกว่ามาทดแทน ยิ่ง
กว่านั้นเรายังจะเป็นอิสระจากความสุขทางวัตถุ ชีวิตเราจะ
สงบเย็นขึ้น อีกทั้งสัมพันธ์ภาพกับคนในครอบครัวและ
มิตรสหายก็จะดีขึ้น

มองแง่บวก

การมองจนเห็นความจริงว่าวิกฤตเศรษฐกิจไม่ได้มี
แต่ข้อเสีย แต่ยังมีข้อดีมากมาย เรียกว่าเป็นการมองแง่บวก
การมองแง่บวกช่วยให้เรามองเห็นความสุขอยู่รอบตัว ต่อมา
ก็จะเห็นความสุขอยู่ใกล้ตัว ที่สุดก็จะพบว่าความสุขที่จริง

อยู่ในตัวเรานั่นเอง

การมองแง่บวกนอกจากช่วยให้เราไม่เป็นทุกข์กับวิกฤตและสิ่งเลวร้ายที่เกิดขึ้นแล้ว ยังช่วยให้เรารับมือกับมันได้ดีขึ้น หลายคนพบว่าการมีรายได้ลดลงทำให้เขากลับมาใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย และพบว่าชีวิตเรียบง่ายนั้นแฝงด้วยความสุขที่ไม่เคยพบมาก่อน มีอีกไม่น้อยที่ถูกภาวะล้มละลายผลักดันให้หันมาสนใจการปฏิบัติกรรมฐานจนพบชีวิตใหม่อย่างไม่นึกฝัน

การมองแง่บวกนั้นมีอยู่สองแบบ แบบหนึ่งคือ มองเห็นว่าสิ่งที่แย่ๆ นั้นมีด้านดีอยู่ เช่น การตกงานมีแง่ดีคือทำให้มีเวลากลับไปดูแลพ่อแม่ที่แก่เฒ่า เป็นโอกาสดีที่จะได้ตอบแทนบุญคุณของท่าน การมีบ้านเล็กลง มีข้อดีคือทำให้เสียเวลาน้อยลงกับการดูแลรักษาและทำความสะอาด การมีเสื้อผ้าน้อยลงทำให้เลือกได้ง่ายขึ้นว่าจะใส่ตัวไหน

ออกงาน ไม่ยุ่งยาก ลับสน

หลายคนบอกว่าโชคดีที่เป็นมะเร็ง เพราะทำให้หันมาศึกษาธรรมะจนค้นพบความสุขที่แท้ได้ก็อายุ ๑๒ คนหนึ่งบอกว่าเธอมีความสุขมากที่สุดในชีวิตก็ตอนที่ป่วยเป็นมะเร็ง เพราะทำให้ได้อยู่ใกล้ชิดกับพ่อแม่ เนื่องจากพ่อแม่มางานมาอยู่กับเธอ ก่อนหน้านั้นพ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูกเลยเพราะต่างคนต่างไปทำงานแต่เช้ามืด กลับบ้านก็ดึก ลูกจึงรู้สึกหว่าเหว แต่เมื่อพ่อแม่มาอยู่กับลูก ลูกจึงมีความสุขมาก นี่คือการเห็นด้านดีจากสิ่งที่คุณเหมือนแย่

แต่ถ้ามองไม่เห็นเลย อย่างน้อยก็ยังมียางหนึ่งที่ดีคือ ดีที่ไม่แย่กว่านี้

ในสมัยพุทธกาลมีพระรูปหนึ่งชื่อพระปุณณะมาทูลลาพระพุทธานุญาตว่าจะไปเมืองสุนาปวันตะ พระพุทธานุญาต

ท้วงว่าชาวสุนาปรันตะเป็นคนดุร้าย ถ้าเขาด่าท่าน ท่านจะ
วางใจอย่างไร พระปฤณณะก็ตอบว่า ถ้าเขาด่าก็ยังมีดีที่เขา
ไม่ทุบตี พระพุทธเจ้าถามต่อว่า แล้วถ้าเขาทุบตีท่าน ท่าน
จะว่าอย่างไร พระปฤณณะก็ตอบว่าถ้าเขาทุบตีก็ยังมีดีที่เขา
ไม่เอาก้อนหินมาขว้าง แล้วถ้าเขาก้อนหินมาขว้างล่ะ ท่าน
จะว่าอย่างไร พระพุทธเจ้าถาม พระปฤณณะก็ตอบว่าถ้าเขา
เอาก้อนหินมาขว้างก็ยังมีดีที่เขาไม่เอาไม้มาฟาด แล้วถ้าเขา
เอาไม้มาฟาดล่ะ พระปฤณณะก็ตอบว่า ถ้าเขาเอาไม้มาฟาด
ก็ยังมีดีที่เขาไม่เอาของแหลมมาแทง แล้วถ้าเขาเอาของ
แหลมมาแทงล่ะ พระปฤณณะก็ตอบว่า ถ้าเขาเอาของ
แหลมมาแทงก็ยังมีดีที่เขาไม่ฆ่าให้ตาย

ที่นี้พระพุทธเจ้าถามคำถามสุดท้ายว่าถ้าเขาฆ่าท่าน
ให้ตาย ท่านจะคิดอย่างไร พระปฤณณะก็ตอบว่าคนบางคน
อยากจะตายยังต้องไปหาอาวุธมาทำร้ายตัวเอง แต่ที่ข้า
พระองค์ไม่ต้องหาเลยก็ได้อาวุธแล้ว

ถ้ามองแบบพระปฤณณะก็จะเห็นว่า อะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกับเราล้วนดีทั้งนั้น อย่างน้อยก็ยังดีที่ไม่แย่กว่านั้น

มองด้านบวกอีกแบบหนึ่ง คือการมองว่านอกเหนือ
จากสิ่งที่แย่ๆ ก็ยังมีสิ่งดีๆ อีกมากมายอยู่เคียงคู่กัน ถึง
แม้เศรษฐกิจตกต่ำ ถึงแม้รายได้ลดลง แต่เราก็มียังมีสิ่งดีๆ
ในชีวิตอีกมากมาย เช่น เรายังมีสุขภาพดี เรายังมี
ครอบครัวที่อบอุ่น พ่อแม่ลูกอยู่กันพร้อมหน้า เรามีสิ่งดีๆ
อยู่กับตัวมากมาย แต่เป็นเพราะเราไม่ใส่ใจ เรายังไป
จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ไม่ดี ก็เลยทำให้เรารู้สึกแย่

วันหนึ่งครูชูกระดาดษแผ่นหนึ่งให้นักเรียนดูแล้วถาม
ว่านักเรียนเห็นอะไรบ้าง นักเรียนทั้งชั้นบอกเห็นกากบาท
สีดำอยู่มุมซ้ายของกระดาดษ ครูจึงถามว่าแล้วนักเรียนไม่
เห็นสีขาวของกระดาดษเลยหรือ บทเรียนครั้งนั้นประทับใจ
เด็กคนหนึ่งมาก ทำให้เขาพยายามมองหาด้านดีจากทุกสิ่ง

ส่งผลให้ชีวิตเขาเปลี่ยนไป เด็กคนนั้นคือโคฟี อันนัน ซึ่งต่อมาได้เป็นเลขาธิการสหประชาชาติและได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ

ทุกวันนี้ที่เราทุกข์เป็นเพราะเรามองเห็นแต่กากบาทสีดำใช่ไหม เราไม่เห็นสีขาวของกระดาดเลยเพราะอะไร เป็นเพราะว่ามันปกติกันไปใช่หรือเปล่า มันธรรมดาจนเรามองข้ามไปหรือไม่ใส่ใจมัน ในทำนองเดียวกัน คนทั่วไปมักมองว่าการมีสุขภาพดี ไม่เจ็บไม่ป่วย กินอิ่มนอนอุ่น มีพ่อแม่ลูกอยู่กับเรา เป็นเรื่องธรรมดาในชีวิต ผู้คนจึงมองข้ามไป แต่กลับไปใส่ใจกับการมีเงินทองน้อยลง เมื่อเห็นแค่นั้น จึงรู้สึกเป็นทุกข์

ชีวิตเรามีสิ่งดีๆ มากมาย ส่วนสิ่งไม่ดีอาจมีไม่มาก แต่พอเราไปจดจ่อกับมัน เหมือนนักเรียนที่เห็นแต่กากบาทสีดำในกระดาด เราจึงเป็นทุกข์ แต่เมื่อใดสิ่งที่มีอยู่

เกิดหายไป เราถึงจะเห็นความสำคัญของมัน และนี่ก็เสียใจที่มองข้ามมันไป เราไม่เคยเห็นว่าอากาศเป็นสิ่งที่สำคัญเพราะว่าเรารู้สึกว่ามันคือสิทธิของเรา ที่จะได้อากาศที่บริสุทธิ์ เราไม่เคยรู้สึกว่าการที่พ่อแม่ยังอยู่กับเราเป็นโชคอันประเสริฐ เพราะเราคิดเอาเองว่าท่านจะอยู่กับเราไปตลอด แต่นั่นคือความประมาท เพราะว่าเมื่อใดก็ตามที่ท่านจากไป เมื่อใดก็ตามที่อากาศดีหายไป เราถึงจะได้คิดว่า เราเคยมีสิ่งดีๆ หรือสิ่งประเสริฐอยู่กับตัว

เวลาเงินหายทำไมเราถึงเป็นทุกข์ ใช่หรือไม่ว่าเป็นเพราะใจเราไปจดจ่ออยู่กับเงินที่หาย แต่เราลืมไปว่าเรายังมีเงินอีกมากมาย มากกว่าที่หายไปหลายร้อยหลายพันเท่า ถ้าเราใส่ใจกับเงินจำนวนมากมายที่เรายังมีอยู่ เราจะทุกข์น้อยลง เงินร้อยที่หายไปจะกลายเป็นเรื่องเล็กน้อยไปเลย มีเศรษฐีหนึ่งคนหนึ่งถูกโกงไป ๖๐ ล้าน เธอทุกข์ใจมากในวันแรก แต่วันต่อมาเธอกลับว่าเริงแจ่มใส เมื่อมีคนถาม

เธอก็ตอบว่า ถึงแม้เงินจะหาย แต่เธอก็ยังมีบ้านที่อบอุ่น มีอาหารที่อร่อย ยังมีชีวิตที่สุขสบาย ดังนั้นจะทุกข์ไปทำไม

ขอให้สังเกตว่า คนเราทุกข์เพราะเรามักไปให้ความสำคัญกับสิ่งที่เราไม่มีหรือสิ่งที่หายไป แทนที่จะให้ความสำคัญกับสิ่งที่เรามี พอลองเปลี่ยนมุมมองจากกากบาทสีดำมาอยู่ที่สีขาวของกระดาด เราจะรู้สึกดีขึ้นมากกับชีวิต ลองมองให้เห็นของดีอยู่ใกล้ตัวเราเอง ไม่ใช่แค่ใกล้ตัว แต่ยังอยู่กับเราด้วย เช่น สุขภาพ ความรู้ และความสงบใจ

หาโชคจากเคราะห์

การมองแง่ดีจะช่วยให้เรามองเห็นโอกาสที่แฝงอยู่ในวิกฤต พูดอีกอย่างหนึ่ง ในวิกฤตมีโอกาส ในเคราะห์ก็มีโชค เราสามารถหาโชคจากเคราะห์ได้ สิ่งที่เราคิดว่าเป็นเคราะห์อาจเป็นโชคที่แฝงมาก็ได้ สตีฟ จอบส์ มีชื่อเสียง

จากการคิดค้น เครื่องไอพอด ก่อนหน้านี้เขามีชื่อเสียงในฐานะผู้ก่อตั้งบริษัทแอปเปิลและผู้คิดค้นคอมพิวเตอร์แมคอินทอช แต่แล้ววันหนึ่งเขาก็ถูกไล่ออกจากบริษัทที่ตั้งมากับมือ

หลังจากนั้นเขาไปตั้งบริษัท พิกซาร์ และมีบทบาทสำคัญในการสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ด้านอนิเมชั่น จนทำให้บริษัทนี้มีชื่อเสียงทั่วโลก ในด้านบันเทิง จอบส์เคยพูดว่า สิ่งที่ดีที่สุดอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นกับชีวิตของเขาก็คือการที่เขาถูกบีบให้ออกจากแอปเปิล เพราะว่ามันทำให้เขามีอิสระ ที่จะคิดค้นสร้างสรรค์สิ่งใหม่ๆ ขึ้นมาหากยังอยู่ที่แอปเปิล เขาก็คงคิดแต่เรื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งกลายเป็นเรื่องซ้ำซากจำเจสำหรับเขา นี่คือเรื่องของคนที่หาโชคจากเคราะห์

สุนันท์ ศรีจันทร์หา ต้องปิดฉากชีวิตนักธุรกิจวัยอ่อน ล้านเมื่อเกิดวิกฤตเศรษฐกิจปี ๔๐ วันนี้เขากลายมาเป็น

นักเขียนและนักจัดรายการอิสระ เขาพบว่าเขามีชีวิตที่สะดวกสบายกว่าตอนเป็นผู้บริหารธุรกิจสิ่งพิมพ์เสียอีก แม้ยังมีหนี้้นับล้านที่ยังชำระไม่หมดก็ตาม “ที่เป็นอยู่ตอนนี้ผมถือว่ามันเกินกว่าฝัน แล้วก็ดีกว่าเก่าเสียด้วยซ้ำไป เพราะไม่ต้องเหนื่อยเท่าตอนหนังสือพิมพ์ยังไม่เจ๊ง” เขาเล่าว่าเพื่อนรุ่นเดียวกันหลายคนพากันอิจฉาชีวิตของเขาในขณะนี้

สิ่งแย่ๆ ที่เกิดขึ้นกับเรา มองให้ดีก็อาจจะพบว่ามันคือโชคที่แฝงมาในรูปของเคราะห์ มันคือสุขที่แฝงมาในรูปของทุกข์ หน้าที่ของเราคือหาโชคให้เจอท่ามกลางเคราะห์ หาสุขให้เจอในท่ามกลางทุกข์ เราสามารถหาโชคจากเคราะห์ หาสุขจากทุกข์ได้ หากเราหัดมองสิ่งต่างๆ ในแง่บวกเสมอ

นี่ถึงคนที่ลำบากกว่าเรา

เมื่อมีความทุกข์ ขอให้นึกคนที่เขาลำบากกว่าเราบ้าง

อันนี้เป็นคาถาข้อหนึ่งของคานธี เวลาใครมาปรึกษาท่านถึงความทุกข์ในชีวิต คานธีจะแนะนำให้เขานึกถึงคนที่ทุกข์กว่าตน แล้วจะพบว่าตนยังโชคดีกว่าคนอื่นมาก หากไม่ก็จะลืมความทุกข์ของตนไปเลย

มีกุมารแพทย์คนหนึ่งเสียสามีไป จึงมีความทุกข์มาก พอทำพิธีศพของสามีเสร็จก็เก็บตัวอยู่ในห้องพักในโรงพยาบาล ไม่พูดไม่คุยกับใครเอาแต่เศร้าซึม ผ่านไปหนึ่งอาทิตย์ก็แล้ว สองอาทิตย์ก็แล้ว พอเข้าอาทิตย์ที่สาม หัวหน้าแพทย์รู้สึกเป็นห่วงก่อนหน้านี้พยายามปลอบใจก็ไม่เป็นผล วันหนึ่งหัวหน้าจึงอุ้มเด็กป่วยมาวางไว้ตรงหน้าโต๊ะของเธอ เธอก็ไม่สนใจ ยังคงนั่งเศร้าซึมอยู่ต่อไป จนกระทั่งเด็กร้อง ที่นี้เธอก็ต้องลุกมาดูว่าเด็กเป็นอะไร เด็กจี้ เลยต้องเปลี่ยนผ้าอ้อม ลักพักเด็กก็ร้องอีก เธอก็ต้องมาตรวจดูอาการของเด็ก ตกเย็นเธอก็เอาเด็กไปคืนหมอผู้ป่วย

วันรุ่งขึ้น พอเธอมาถึงโรงพยาบาล ประโยคแรกที่เธอถาม คือเด็กคนนั้นเป็นอย่างไร แล้วเธอก็เข้าไปดูแลเด็กในเวิร์ด ซลุกอยู่กับการดูแลเด็กทั้งวัน จนอาการซึมเศร้าหายไป

ตัวอย่างที่น่าประทับใจมากอีกเรื่องหนึ่งคือเรื่องของน้องโย น้องโยเป็นเด็ก ๗ ขวบ อยู่ที่นครปฐม วันหนึ่งป้าชวนน้องโยขึ้นรถมอเตอร์ไซด์เข้าในเมืองแล้วเกิดอุบัติเหตุ ป้าแขนหัก ส่วนน้องโยขาและไปข้างหนึ่ง ป้าร้องโอดโอยตลอดทางที่ไปโรงพยาบาล แต่น้องโยนิ่งเงียบ จนกระทั่งเข้าห้องผ่าตัด น้องโยก็ไม่ร้องไห้ หมอแปลกใจมาก ผ่าตัดเสร็จก็ถามว่า “ทำไมน้องโยไม่ร้องเลย” ทั้งๆที่ป้าร้องโอดโอยอยู่ใกล้ๆ น้องโยตอบสั้นๆว่า “กลัวป้าเสียใจครับ”

น้องโยรู้ว่าป้าเสียใจที่ทำให้หลานเดือดร้อน แถมตัวเองเจ็บปวดเพราะแขนหัก น้องโยรู้ว่าถ้าตัวเองร้องไห้ ป้าจะเป็นทุกข์ยิ่งกว่านี้ จึงอดทน อดกลั้นต่อความเจ็บของตัว การที่น้องโยคิดถึงป้าทำให้ทนได้อย่างที่ไม่น่าจะทำได้

ในภาวะเศรษฐกิจถดถอยแบบนี้ ถึงแม้เราจะลำบากกว่าเดิม แต่เราจะรู้สึกเป็นทุกข์น้อยลง หากเรานึกถึงคนอื่นที่ทุกข์กว่าเรา คนเหล่านี้อาจอยู่ข้างๆ เรา หรือพบเห็นตามท้องถนน จากข่าวโทรทัศน์ หรือตามหน้าหนังสือพิมพ์ หลายคนตกงาน หลายคนมีหนี้ท่วมตัว หลายคนไม่มีเงินค่ารักษาพยาบาล หลายคนไม่รู้จักคำว่ากินอิ่มนอนอุ่น ความทุกข์ของคนเหล่านี้ บอกให้เราเห็นว่า เรายังโชคดีกว่าคนอื่นอีกมาก



ความสุขไม่ถดถอย แม้เศรษฐกิจตกต่ำ

สุขหรือทุกข์อยู่ที่ใจ มิได้อยู่ที่ปัจจัยภายนอก หากวางใจให้เป็น ปฏิบัติตัวให้ถูกต้อง ไม่ว่ามีอะไรมากระทบเรา ก็ไม่อาจกระเทือนไปถึงใจได้ ดังนั้นแม้เศรษฐกิจจะถดถอย ก็ไม่ได้หมายความว่าคุณภาพชีวิตของเราจะถดถอยไปด้วย แม้การส่งออกจะติดลบ ก็เชื่อว่าความสุขของเราจะติดลบไปด้วย ตรงกันข้ามความสุขของเราสามารถเพิ่มเป็นบวก สวนกระแสเศรษฐกิจได้ หากเราวางใจ และใช้ชีวิตให้เป็น กล่าวคือ

- ยอมรับความจริง ไม่ตีโพยตีพาย ไม่มัววนหาอาลัยถึงอดีตอันสวยงาม
- ปรับตัว ด้วยการปรับเปลี่ยนการใช้จ่าย บริหารเงินและความต้องการเสียใหม่

- อยู่กับปัจจุบันและทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ไม่มัวกังวลกับอนาคตที่ยังมาไม่ถึง
- ชื่นชมกับสิ่งที่มีอยู่และเป็นอยู่ ไม่ไปจดจ่อกับสิ่งที่ตนเองยังไม่มีหรือเคยมี
- เข้าถึงความสุขที่ไม่อิงวัตถุ ความสุขที่ประณีตและยั่งยืน มีอยู่รอบตัวเรา
- มองแง่บวก เห็นด้านดีจากทุกสิ่งและทุกเหตุการณ์
- หาโชคจากเคราะห์ มองเห็นสุขที่แฝงอยู่ในทุกข์
- นึกถึงคนที่ลำบากกว่าเรา

ไม่มีอะไรที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่นานวิกฤตเศรษฐกิจครั้งนี้ก็ต้องผ่านพ้นไป เช่นเดียวกับวิกฤตปี ๔๐ ที่กลายเป็นอดีตไปแล้ว ขอให้เรามีกำลังใจที่จะก้าวข้ามวิกฤตนี้ให้ได้ ลักวันหนึ่ง พายุฝนก็จะผ่านพ้น เข้าวันใหม่ที่ดีสดใสจะปรากฏ แต่วันนั้นจะมาถึงเมื่อไร ไม่สำคัญเท่ากับการทำทุกวันนี้หรือชั่วโมงนี้ให้ดีที่สุด

ถึงที่สุดแล้วอย่าลืมบทเรียนที่สำคัญที่วิกฤตการณ์ครั้งนี้สอนเรา นั่นคือ ความไม่เที่ยง ไม่มีอะไรแน่นอนหรือยั่งยืน รวยแค่ไหนก็จนได้ ยิ่งใหญ่เพียงใดก็ล้มละลายได้ เจริญกับเสื่อมเป็นของคู่กัน วิกฤตเศรษฐกิจไม่ว่าครั้งไหนเกิดขึ้นได้ ก็เพราะความประมาทว่าทุกอย่างควบคุมได้ จัดการได้ รวมทั้งไม่เผื่อใจไว้ว่าสถานการณ์อาจผันแปรได้ เมื่อไม่เตรียมใจรับมือกับความตกต่ำ จึงเป็นทุกข์เมื่อภาวะตกต่ำเกิดขึ้น เป็นเพราะปล่อยใจเฟลิดเฟลินในยามรุ่งเรือง เมื่อถึงคราวตกต่ำจึงไร้ใจ ต่อเมื่อไม่หลงยามเจริญ ยามเสื่อมจึงไม่เศร้า

หากระลึกถึงสังขธรรมข้อนี้อยู่เสมอ เราจะทำใจกับความล้มเหลวในวันนี้ได้มากขึ้น และไม่หลงไปกับความสำเร็จในวันพรุ่งนี้ ไม่ว่าชีวิตและโลกจะผันผวนปรวนแปรเพียงใด ก็ยังรักษาใจให้ปกติสุขได้ 

ทำงานอย่างไร
ให้มีความสุข





เวลาทำงาน เรามักจะมีคำถามในใจอยู่เสมอว่า จะทำงานให้เป็นสุขได้อย่างไร นี่เป็นปัญหาของคนสมัยนี้ แต่ไม่ใช่ปัญหาของคนสมัยก่อน เพราะสมัยก่อน “งาน” กับความสุขเป็นเรื่องเดียวกัน เวลาคนไทยสมัยก่อนพูดถึง “งาน” เขาหมายถึง งานแต่ง งานบวช งานบุญ ซึ่งเป็นเรื่องของการสังสรรค์และความรื่นเริง อันนี้รวมถึงงานศพด้วย เพราะแม้แต่งานศพก็ยังมิมหรสพ ชาวบ้านสมัยก่อนเวลาพูดถึงงานจะมีความหมายในทำนองนี้ แต่ถ้าพูดถึงการทำนาทำไร่ เขาไม่ได้เรียกว่างาน เขาเรียกว่าการทำมาหากิน แต่ในปัจจุบันงานกับการทำมาหากินเป็นเรื่องเดียวกัน มันไม่ใช่ความรื่นเริงแล้ว

อันที่จริงงานกับความสุขมีชีวิตร่วมกันจะไปด้วยกันได้ แต่เดี๋ยวนี้งานกลายเป็นเรื่องที่ไม่สนุก ส่วนหนึ่งก็เพราะว่า เวลาที่ใช้ในการทำงานไม่ใช่แค่ 8 ชั่วโมง แต่มันกินเวลามากกว่านั้น มันลุกลามไปถึงเวลาส่วนตัวของเรา แม้แต่เวลาหลับเวลานอน บางทีก็ยังคิดเรื่องงานการอยู่ ผิดกับชาวบ้าน ถึงแม้เขาจะทำไร่นา แต่เขาก็ไม่ได้แบกปัญหาการทำไร่นามาที่บ้านแต่ใช้ว่าที่บ้านเขาจะนั่งเล่นนอนเล่น เขาก็ยังมีงานทำอยู่ เช่น ทอผ้า ทอแห สานกระบุงตะกร้า แต่ทว่างานเหล่านี้เขาไม่ได้ทำอย่างเคร่งเครียด บางครั้งก็มีความสุขสนุกสนานผ่อนคลายผละไปด้วย เช่น ทอผ้าไปก็คุยกันไป เป็นการสังสรรค์ในหมู่เพื่อนบ้านไปในตัว

แม้แต่ทำนา เวลาเกี่ยวข้าว หรือดำนา ก็ไม่ได้ทำอย่างหน้าดำคร่ำเครียดหลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดินอย่างเดียว บางช่วงก็จะมีการละเล่นควบคู่กันไปด้วย มีการร้องรำทำเพลง ระหว่างดำนาและเกี่ยวข้าว เป็นช่วงเวลาที่ทุกคนมาร่วม

แรงร่วมใจกัน จึงเกิดบรรยากาศที่สนุกสนาน เพราะฉะนั้นงานที่ดูเหมือนว่ายากลำบาก น่าเบื่อหน่าย ก็กลายเป็นสนุกขึ้นได้ เพราะว่าเขาเอาความรื่นเริงมาผสมผสานกับงาน หรือการทำมาหากิน

แต่ปัจจุบันยุคสมัยมันเปลี่ยนแปลงไปแล้ว งานเข้ามาเป็นส่วนสำคัญในชีวิต จนกระทั่งบางที่มีความสำคัญมากกว่าชีวิตครอบครัวด้วยซ้ำ อย่างในบางประเทศ เช่น ญี่ปุ่น ถ้าเป็นผู้ชาย เขาจะถือว่างานเป็นสิ่งสำคัญกว่าครอบครัว งานต้องมาก่อน ครอบครัวตามมาทีหลัง จะเรียกว่าเขาฝากชีวิตจิตใจไว้กับที่ทำงานเลยก็ได้ ทำงานอย่างหามรุ่งหามค่ำ จนหลายคนตายเพราะงาน

สุขได้เพราะใจรักและเห็นคุณค่า

อย่างที่ได้อธิบายไปแล้วว่า คำถามที่ติดอยู่ในใจของหลายคนก็คือ “ทำงานอย่างไรจึงมีความสุข” ถ้าพูดแบบฟันธง จะทำงานให้มีความสุขได้ ก็ต้องมีความรักในงานก่อน ไม่ว่าจะทำอะไรก็ตาม ถ้าเรารักสิ่งนั้น ความสุขก็เกิดขึ้นตามมาเอง ในทางพระพุทธศาสนา มีคำว่า “ฉันทะ” คือ ความชอบหรือความรัก หมายถึงรักที่ได้ทำ เช่น เราชอบปลูกต้นไม้ ทำสวน ทำครัว อย่างนี้เรียกว่ามีฉันทะ ถ้าได้ทำงานเหล่านั้นเมื่อไรก็มีความสุขเมื่อนั้น

ที่นี้ก็มีคำถามว่า ฉันทะหรือความรักในงาน จะเกิดขึ้นมาได้อย่างไร คำตอบก็คือ เห็นคุณค่าของงานนั้นๆ งานอะไรก็ตามถ้าเราเห็นคุณค่าของมัน เราก็จะกระตือรือร้น หรือสนุกที่จะได้ทำ มีเรื่องเล่าว่า คนก่ออิฐสามคนทำงาน

อยู่ใกล้ๆ กัน คนแรกทำด้วยความเอื่อยเฉื่อย กว่าจะก่ออิฐแต่ละก้อนเสร็จใช้เวลานาน แถมยังทำๆ หยุดๆ คนที่สองดูกระฉับกระเฉงขึ้นมาหน่อย แต่ว่าคอยดูนาฬิกาอยู่เรื่อย ก่ออิฐไม่กี่ก้อนก็พักเอาแรงแล้ว แต่คนที่สามทำงานด้วยความคล่องแคล่วมาก ทำงานไม่ได้หยุด ทั้งๆ ที่มีเหงื่อไหลท่วมกาย งานของเขาดีกว่าคนทั้งสอง เมื่อมีคนไปถามทั้งสามคนนี้ว่า เขากำลังทำอะไร คนแรกตอบว่า “ผมกำลังก่ออิฐ” คนที่สองตอบว่า “กำลังก่อกำแพง” ส่วนคนที่สาม ตอบด้วยรอยยิ้มว่า “ผมกำลังสร้างโบสถ์ครับ”

ทั้งสามคนทำงานชิ้นเดียวกัน แต่ตอบไม่เหมือนกัน นอกจากตอบไม่เหมือนกันแล้ว ความรู้สึกและอาการปฏิกิริยาที่แสดงออกในงานก็ไม่เหมือนกันทั้งหมดนี้เป็นเพราะอะไร เพราะเขาเห็นงานที่กำลังทำอยู่ต่างกัน คนแรกมองว่าเขาแค่ก่ออิฐ คนที่สองมองว่าเขาแค่ก่อกำแพง ส่วนคนที่สาม

เขามองไกลกว่านั้น เขาไม่ใช่แค่ก่ออิฐก่อกำแพง แต่เขากำลังสร้างโบสถ์ เมื่อเห็นอย่างนั้นเขาจึงรู้สึกว่าการที่ตัวเขามีคุณค่ามาก เพราะเป็นงานบุญที่ช่วยอุทิศแด่พระศาสนา ไม่ใช่เป็นแค่งานอาชีพอย่างที่สองคนแรกมอง ดังนั้นเขาจึงทำด้วยความกระตือรือร้น ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย

มองแบบพุทธ คนที่สามคือคนที่มีความศรัทธา เขารักงานที่ทำเพราะเขาเห็นคุณค่าของงานนั้น นอกจากจะทำด้วยความกระฉับกระเฉงแล้ว งานของเขายังก้าวหน้ากว่าใคร เรื่องนี้เป็นอุทาหรณ์สำหรับคนทำงาน กล่าวคือ บางคนมองว่า งานเป็นเพียงแค่อาชีพเพื่อหาเงินมาเลี้ยงตัวเองและครอบครัว แต่บางคนมองไกลกว่านั้นว่า งานยังเป็นหนทางในการทำประโยชน์ให้แก่ส่วนรวม หรือช่วยก่อให้เกิดความเจริญงอกงามในสังคมได้ด้วย งานไม่ใช่แค่การหาเงินมาเลี้ยงตัวเองและครอบครัวเท่านั้น

ถ้าเราเห็นคุณค่าของงานในมุมมองที่กว้างขึ้น จะเรียกว่ามีวิสัยทัศน์ ก็ได้ คือเห็นประโยชน์ของงานว่าไม่ใช่แค่การทำมาหากิน แต่ยังมีคุณค่าต่อสังคมหรือส่วนรวม เราก็จะมีแรงจูงใจที่จะทำงานนั้นมากขึ้น เกิดฉันทะ มีความรักในงาน แม้งานนั้นดูเฟิ่นๆ เป็นงานที่น่าเบื่อ แต่ทำแล้วจะเบื่อหรือไม่ขึ้นอยู่กับมุมมองของคนทำงานอย่างเดียวกัน แต่ถ้าคุณมีมุมมองที่ต่างกัน งานนั้นก็ส่งผลต่อความรู้สึกแตกต่างกันไปด้วย

ให้ คุณค่า แก่ งาน งานก็ ให้ คุณค่า แก่ เรา

มีคุณหมอตานหนึ่งเล่าว่า มีช่วงหนึ่งที่ได้ลาออกจากราชการ และไปช่วยงานธุรกิจของคุณพ่อ บริษัทของคุณพ่อนั้นเป็นบริษัทใหญ่ มีตึกหลายชั้น มีรถเข้าออกวันหนึ่งๆ นับร้อยคัน คุณหมอตานนี้สังเกตว่าพนักงานคนหนึ่ง

เป็นคนมีอายุ ทำหน้าที่ดูแลรถเข้าออกท่าทางกระฉับกระเฉงมาก ทำงานไม่รู้จักเหนื่อย สังเกตอย่างนี้อยู่หลายวัน รู้สึกแปลกใจ วันหนึ่งจึงถามพนักงานคนนั้นว่า “ลุงทำงานที่บริษัทนี้กี่ปีแล้ว” พนักงานตอบว่า “เกือบ ๓๐ ปีแล้วครับ”

คุณหมอตานต่อว่า “ทำงานนานขนาดนี้ แล้วมาดูแลรถเข้าออกแค่นั้น ลุงไม่เบื่อเหรอ” พนักงานตอบว่า “ไม่เบื่อหรอกครับ”

คุณหมอตานว่า “ทำไมถึงไม่เบื่อล่ะ” พนักงานตอบว่า “จะเบื่อได้อย่างไรครับ หน้าที่นี่สำคัญไม่ใช่ย่อยนะครับ ทุกคนต้องเชื่อฟังผม เวลาผมยกมือให้รถหยุด รถทุกคันก็ต้องหยุด ไม่เว้นแม้แต่รถของผู้จัดการ ถ้าผมโบกให้เข้ามาถึงจะเข้ามาได้”

ในสายตาของคนทั่วไปงานดูแลรถเข้าออกเป็นงาน “ตื้อกต้อย” ไม่สลักสำคัญ แต่ลุงคนนี้ก็กลับมองว่าเป็นงานสำคัญ ลำคัญทั้งต่อบริษัทและต่อตัวตัวเอง ลำคัญต่อบริษัทตรงที่ว่าทำให้การเข้าออกบริษัทราบรื่นไม่วุ่นวาย ลำคัญต่อตัวตัวเองตรงที่ว่าทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองเป็นคนสำคัญ ที่ทุกคนต้องเชื่อฟังไม่ว่าวันแม้แต่ผู้จัดการอันนี้เป็นคุณค่าทางจิตใจที่ทำให้เราทำงานอย่างมีความสุข และทำให้เรารักที่จะทำงานนั้น

คนเราถ้ารู้สึกว่า งานที่เราทำไม่สำคัญ เราจะทำงานด้วยความรู้สึกแบบซังกะตาย แต่ถ้าเรารู้สึกว่า งานที่ทำนั้นสำคัญ ก็จะเกิดความกระตือรือร้น ที่นี้ความรู้สึกว่างานนี้สำคัญ มันวัดกันที่ตรงไหน วัดกันที่ตำแหน่งหรือวัดกันที่เงินเดือนหรือเปล่า ไม่ใช่ มันอยู่ที่มุมมองของคนทำต่างหาก ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงพนักงานระดับล่าง แต่ถ้าคุณมองว่า งานที่คุณทำมีความสำคัญ คุณเป็นส่วนสำคัญ

ของงานของบริษัทหรือขององค์กร คุณจะรู้สึกว่าการที่คุณทำนั้นมีคุณค่า อย่างคุณลุงคนนี้ เมื่อรู้สึกว่าการมีคุณค่า เราก็จะทำความตั้งใจไม่เฉื่อยชา

เมื่อยี่สิบปีก่อนญี่ปุ่นสร้างความตกตะลึงให้แก่ยุโรปและสหรัฐอเมริกา เพราะสามารถผลิตรถยนต์ที่มีคุณภาพจนดีตลาดยุโรปและอเมริกาได้รถของญี่ปุ่นมีคุณภาพเพราะ Quality Control ของเขาสูงมาก ความผิดพลาดของเขาไม่ใช่แค่ ๑% แต่ต่ำกว่านั้น ซึ่งน้อยมากเมื่อเทียบกับรถของจีเอ็ม ฟอर्ड และไครสเลอร์ มีฝรั่งไปศึกษาแล้วก็พบว่าความสำเร็จอย่างหนึ่งของญี่ปุ่น อยู่ที่กระบวนการผลิตความจริงเขาใช้กระบวนการผลิตอย่างเดียวกันกับของอเมริกา คือ ใช้สายพานประกอบ โดยเอาชิ้นส่วนแต่ละชิ้นมาเรียงประกอบกันทีละส่วน ซึ่งเป็นวิธีเดียวกันกับการประกอบโทรทัศน์ เครื่องเล่นวีดีโอ แต่ของญี่ปุ่นจะแปลกอย่างหนึ่งคือ คนงานทุกคนมีสิทธิหยุดสายพานได้ ถ้า

เห็นว่า ชิ้นส่วนที่ประกอบนั้นมีความบกพร่องหรือไม่ได้มาตรฐาน ระบบการผลิตแบบนี้ ถ้าสายพานหยุดเป็นเรื่องใหญ่มากเพราะจะทำให้การประกอบชิ้นส่วนนับพันนับหมื่นชิ้นต้องสะดุดหยุดชะงักตามไปด้วย คนงานหลายพันคนก็ต้องหยุดทำงานจนกว่าสายพานจะเคลื่อนใหม่ ในอเมริกาคนที่จะมีสิทธิสั่งหยุดสายพานได้ต้องเป็นหัวหน้าหรือผู้จัดการโรงงานเท่านั้น

แต่ในญี่ปุ่น คนงานทุกคนมีสิทธิหยุดได้ ถ้าเห็นว่า ชิ้นส่วนที่มาประกอบกันนั้นบกพร่อง พอหยุดแล้วก็จะมีการสาวหาว่ามีสาเหตุที่ตรงไหน แล้วก็ต้องปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้น ถ้าพบว่าเกิดจากความผิดพลาดของคนใดคนหนึ่ง คนนั้นก็ถูกเพ่งเล็งหรือตกเป็นเป้าสายตาของคนนับพันนับหมื่น วิธีนี้ทำให้คนงานแต่ละคนจะต้องตั้งใจประกอบชิ้นส่วนให้ดี มิฉะนั้นนอกจากตัวเองจะเดือดร้อนแล้ว บริษัทก็เดือดร้อนด้วย เพราะการผลิตจะสะดุด และส่ง

ผลกระทบกันเป็นลูกโซ่ จนอาจทำให้ผลิตไม่ได้ตามเป้า

จะเห็นได้ว่าระบบ Quality Control ของญี่ปุ่นมีมาตรฐานสูงมาก ส่วนหนึ่งก็เพราะเป็นระบบที่ให้อำนาจแก่คนงานทุกคนในการตรวจแก้คุณภาพของสินค้า ระบบอย่างนี้ทำให้ทุกคนรู้สึกว่าเขาเป็นคนสำคัญ ทุกคนจึงพยายามทำงานอย่างรับผิดชอบและด้วยความใส่ใจ มองในแง่แรงจูงใจ คนงานญี่ปุ่นจึงมีคุณภาพสูงมาก เมื่อเทียบกับคนงานอเมริกันระบบนี้ไม่ได้ใช้ในญี่ปุ่นเท่านั้นเมื่อญี่ปุ่นไปตั้งโรงงานผลิตรถยนต์ในอเมริกาก็พบว่าผลิตผลและประสิทธิภาพของคนงานอเมริกันที่ทำงานในโรงงานของญี่ปุ่นก็ยิ่งดีกว่าของจีเอ็ม และฟอร์ดเช่นกัน

เพราะฉะนั้นการเห็นคุณค่าของงานจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ไม่เพียงช่วยให้รักงานและทำงานอย่างมีความสุข แต่ยังทำให้งานมีประสิทธิภาพด้วย พูดยถึงคุณค่าของงาน ก็

อยากจะย้ำว่า ไม่ได้หมายความว่า เป็นประโยชน์ต่อตัวเอง อย่างเดียว แต่อาจเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมด้วย อย่างกรณีลุงที่ดูแลรถเช่า - ออก แยกเห็นว่างานนั้นมีคุณค่า เพราะทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองเป็นคนสำคัญแต่สำหรับบางคน เขาอาจไม่ได้คิดถึงตัวเขาเอง แต่คิดถึงส่วนรวม เช่น คนที่เป็นครูหรือแพทย์ เขาคิดว่าการเป็นครูหรือแพทย์มีคุณค่า ก็เพราะได้ช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ ส่วนพวกเราที่ทำงานในบริษัทธุรกิจ เราก็คงจะมองได้ว่าสิ่งที่เราทำไม่ได้มีความหมายเพียงแค่ทำให้เรามีเงินเดือนเพื่อเลี้ยงตัวเองและครอบครัว แต่ยังมีส่วนช่วยสร้างประโยชน์ให้แก่สังคมได้

อย่างไรก็ตามประโยชน์ต่อสังคมนั้นสามารถย้อนกลับมาเป็นประโยชน์ต่อเราได้ ไม่ใช่ประโยชน์ทางวัตถุ แต่เป็นประโยชน์ทางจิตใจ เช่น ทำให้เรารู้สึกว่าตัวเองมีคุณค่า อาตมาคิดว่า ความรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่าเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะคนเราไม่ได้มีชีวิตอยู่ด้วยข้าวปลาอาหาร

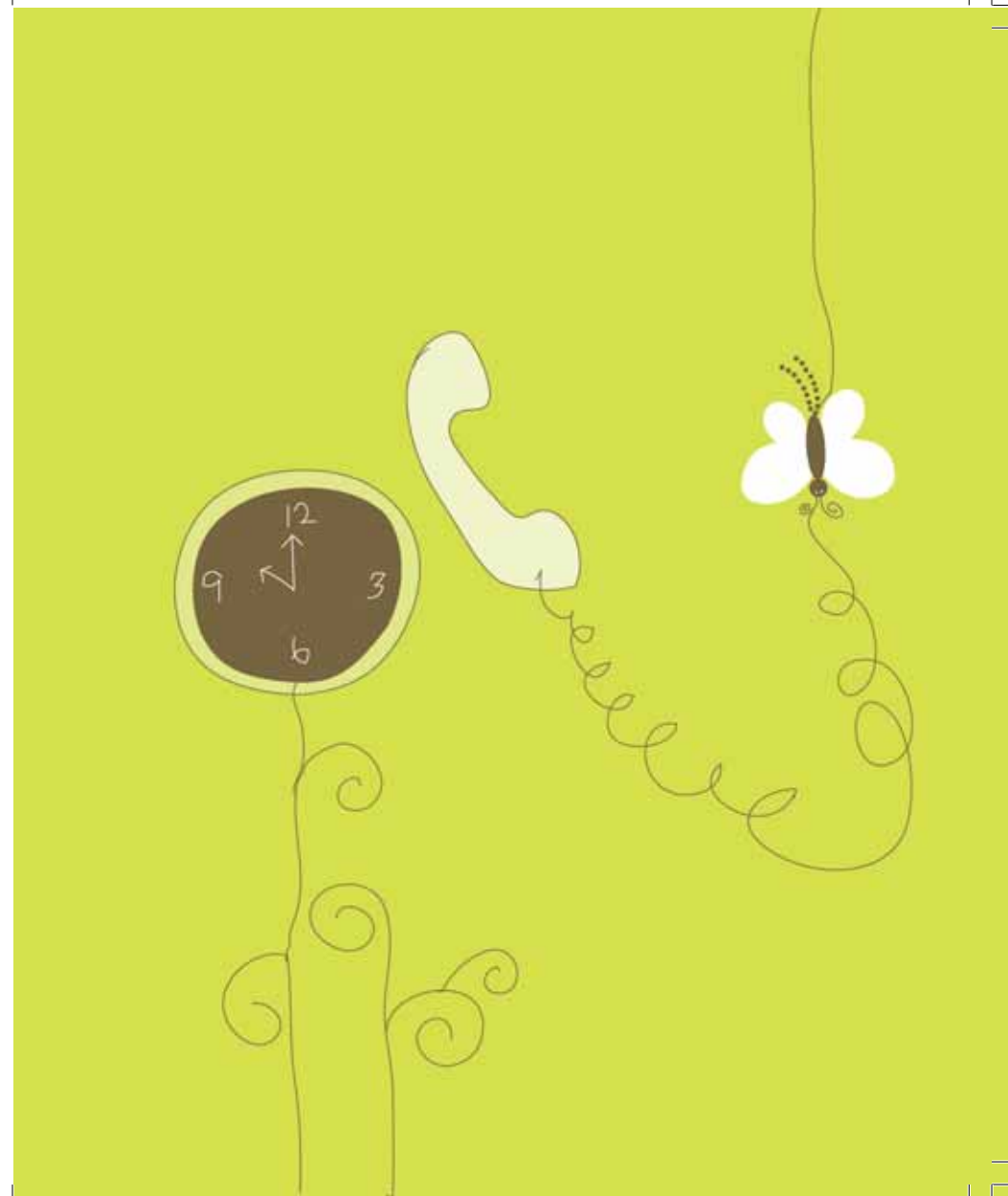
อย่างเดียว ถึงแม้จะมีกินมีใช้สมบูรณ์พร้อมด้วยความสะดวกสบาย มีบริษัทบริวารมากมาย แต่ถ้าเราไม่รู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่า เราจะมีความสุขได้อย่างไร

เราจะรู้สึกที่ตัวเองมีคุณค่าขึ้นมาได้อย่างไร คำตอบคือ ได้มาจากการทำงาน เพราะการทำงานทำให้คุณได้แสดงสติปัญญาและความคิดสร้างสรรค์ออกมา ได้มีส่วนสร้างประโยชน์ให้แก่สังคม รวมทั้งได้แสดงความสามารถออกมาให้ปรากฏและเป็นที่ยอมรับ อันนี้เป็นคุณค่าทางจิตใจที่คนส่วนใหญ่มองข้าม เพราะสนใจแต่เพียงว่างานนี้จะให้ผลตอบแทนเงินเท่าใด เงินเดือนมากหรือน้อย อันนั้นเป็นผลตอบแทนทางวัตถุ แต่คนเราไม่ได้มีกายอย่างเดียว เรายังมีจิตใจด้วย คุณค่าทางใจจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะละลายไม่ได้ และถ้ามองให้เป็นก็จะเห็นว่า แม้แต่เป็นแม่บ้านหรือคนงาน ก็มีคุณค่า คุณค่านั้นไม่ได้มาจากไหน แต่มาจากตัวเราเอง ถ้าเราเห็นคุณค่าของงาน แล้วทำงาน

นั่นด้วยกำลังความสามารถและสติปัญญาอย่างเต็มที่เราก็จะรู้สึกว่ามีคุณค่า พูดอีกอย่าง **เราจะเห็นคุณค่าของตัวเองได้ต่อเมื่อเห็นคุณค่าของงานที่ทำอยู่** ถ้าเราไม่เห็นคุณค่าของงานที่ทำ ก็ยากที่เราจะเห็นคุณค่าของตัวเอง ที่นี้จะเรียกร้องคาดหวังให้คนอื่นเห็นคุณค่าของเราก็ยิ่งยากเข้าไปใหญ่ คุณค่าของงานกับคุณค่าของเราจึงแยกจากกันไม่ออก ถ้าเราให้คุณค่าแก่งาน งานก็ให้คุณค่าแก่เรา

ไม่กลัวเหนื่อย ตั้งมั่นอยู่กับงานที่ทำ

อาตมาพูดถึง **ฉันทะ** คือความรักในงานมาพอสมควรแล้ว ที่นี้เมื่อเกิดฉันทะ สิ่งที่จะตามมาก็คือความเพียร ความเพียรทำให้เราไม่กลัวความเหน็ดเหนื่อย ไม่กลัวความยากลำบาก ความเพียรในภาษาบาลีจึงเรียกว่า **“วิริยะ”** คำนี้มาจากคำว่า “วีระ” แปลว่า กล้าหาญ ไม่กลัว



ไม่กลัวอะไร ไม่กลัวเหนื่อย ไม่กลัวอุปสรรค คนขยันคือคนกล้า คือคนไม่กลัวเหนื่อย เดิมนั้นคนไทยจำนวนมากกลัวเหนื่อย เราขี้กลัว เพราะเราไม่รู้ว่า เราทำไปเพื่ออะไร แต่ถ้าเรารู้ว่า เราทำไปเพื่ออะไร เราจะไม่กลัวความเหนื่อย เราจะไม่กลัวการทຸ່ມเท เราจะไม่โหยหาทางลัด

คนไทยทุกวันนี้นิยมทางลัดมาก จะทำอะไรก็ขอให้สำเร็จได้โดยไม่เหนื่อย ถ้าเรียนหนังสือ ก็ชอบใช้ทางลัด คือไปขอเกรดอาจารย์โดยไม่ต้องเรียน ถ้าสอบก็ใช้ทางลัด คือ โกงข้อสอบ คอยชำเลื่องดูข้างๆ ว่าเขาเขียนอะไร ถ้าเรียนจบ อยากมีงานมีการดี ทางลัดก็คือใช้เส้นสาย หรือถ้ามีงานมีการแล้วอยากจะรวย ทางลัดก็คือวิ่งวอนสิ่งศักดิ์สิทธิ์ โดยไม่ต้องทำอะไรเลย อย่างเมื่อสองปีที่แล้ว จตุคามรามเทพเป็นที่นิยมมาก เพราะผู้คนสนใจแต่เพียงว่าฉันจะรวยได้อย่างไรโดยไม่เหนื่อย รวยแบบไม่มีเหตุผล

แต่ถ้าเราไม่กลัวความเหนื่อย วิริยะจะเกิดขึ้น มีอาจารย์อเมริกันคนหนึ่ง ชื่อเรนดี เพาซ์ ได้เป็นศาสตราจารย์ตั้งแต่อายุไม่ถึง ๔๐ และเป็นศาสตราจารย์ตลอดชีพ คือในประเทศสหรัฐอเมริกาจะมีตำแหน่งศาสตราจารย์ตลอดชีพ คราวหนึ่งมีคนถามเขาว่า “ทำไมคุณถึงได้เป็นศาสตราจารย์ตั้งแต่วัยหนุ่ม” อาจารย์คนนี้ตอบว่า “ตอบง่ายมาก แค่ว่าโทรศัพท์หาผมคืนวันศุกร์ไหนก็ได้ที่ห้องทำงานของผมตอนสี่ทุ่ม แล้วผมจะบอกคุณ” อาจารย์คนนี้ก็กำลังจะบอกว่าเขาทำงานหนัก ขนาดสี่ทุ่มคืนวันศุกร์ก็ยังไม่กลับบ้านดูหนังดูละครเหมือนคนอื่น ศาสตราจารย์คนนี้ยังบอกอีกว่า “คนจำนวนมากชอบเส้นทางลัด แต่ผมกลับพบว่าเส้นทางลัดที่ดีที่สุด คือเส้นทางที่ยาวไกล ซึ่งคือสามคำง่ายๆคือ ทำงานหนัก”

วิริยะ ความเพียร เป็นสิ่งสำคัญ มันไม่ใช่เป็นเรื่องที่ต้องเคี่ยวเข็ญตัวเอง ถ้าเกิดคุณรักในงาน มันออกมาเอง

แม่ที่ทำงานหนัก ตื่นแต่เช้ามีด เตรียมกับข้าวให้ลูก ซักผ้า กวาดบ้าน บางทีก็ไปค้าขายเพราะเป็นแม่ค้า กว่าจะกลับบ้านก็ดึกแล้ว แม่ยินดีทำงานหนักไม่ว่างานบ้าน หรืองาน อาชีพ เพราะแม่รักลูก ความรักลูกทำให้เกิดฉันทะ ฉันทะ ทำให้เกิดความเพียร

นอกจากความเพียรแล้ว การวางจิตวางใจให้ถูกต้องกับงานก็สำคัญ คืองานมีทั้งงานเบาและงานหนัก มีงานที่สำเร็จได้เร็ว และงานที่ใช้เวลานานกว่าจะสำเร็จ สิ่งที่อาตมาคิดว่ามีประโยชน์และช่วยให้งานหนักกลายเป็นงานเบาได้คือ **การเอาใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบัน** ใส่ใจอยู่กับแต่ละขณะที่ทำงาน ไม่พะวงกับอดีตหรืออนาคต คนเราส่วนใหญ่มีความทุกข์กับงาน เพราะใจมันพุ่งไปข้างหน้าแล้ว คือเฝ้ารอว่าเมื่อไหร่จะเสร็จๆ แล้วก็ท้อเพราะอีกตั้งสามเดือนหรือหนึ่งปีกว่าจะเสร็จ เวลาคิดถึงเนื้องานชิ้นใหญ่ๆ แค่ว่าอีกหลายวันหลายเดือนกว่าจะเสร็จ ใจก็ท้อแล้ว แต่

ไม่ว่างานหนักหรืองานใหญ่แค่ไหนมันจะเบาขึ้นเมื่อเราเอาใจมาจดจ่ออยู่กับสิ่งที่เรากำลังทำอยู่ตอนนั้น ในทางพุทธศาสนาเรียกว่า “อยู่กับปัจจุบัน”

ขอให้สังเกตว่าเวลาเราทำงาน ใจเราไม่ได้อยู่กับงานอย่างเดียว บางทีมันมีอารมณ์ ความรู้สึกเกิดขึ้น เช่น วิตกกังวล หรือไม่ก็บ่นอยู่ในใจว่า เมื่อไหร่จะเสร็จหนอ ง่วงเหลือเกิน ทำไมต้องให้ฉันทำงานชิ้นนี้ บางคนหงุดหงิด เพราะว่าใกล้จะเลิกงานแล้ว อยู่ดีๆเจ้านายก็เอางานมาให้ทำ ทั้งๆที่เป็นงานของคนอื่น ทำไมต้องมาให้ฉันทำ ไม่ยุติธรรมเลย ถ้าใจจมอยู่กับความคิดแบบนี้จะรู้สึกท้อและหงุดหงิด ความรู้สึกแบบนี้เป็นตัวการที่ทำให้งานกลายเป็นความทุกข์ขึ้นมาและมักจะทำให้ทุกข์ยิ่งกว่าเนื้องานเสียอีก ขอให้สังเกตดู บางทีงานนั้นก็ได้หนักหนาเท่าไร แต่พอใจไม่ยอมรับ เพราะคิดว่านี่ไม่ใช่งานของฉันทำไมเอามาให้ฉันทำ แค่นี้ก็ทำให้ความทุกข์เพิ่มขึ้น เป็น

คุณ ๒ หรือคุณ ๓ ไปเลย

คนเรามักเสียเวลาไปกับการบ่น รวมทั้งความวิตกกังวลในเรื่องที่ยังมาไม่ถึง ไปตีโพยตีพายกับสิ่งที่ปรากฏอยู่ข้างหน้า คนเรามักมีอารมณ์สองอย่างคือ

๑. ไม่ยอมรับสิ่งที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า
๒. วิตกกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง

เรากำลังวิตกกังวลกับเศรษฐกิจที่กำลังมีปัญหาเข้าขั้นวิกฤต คนทำงานในบริษัทจำนวนมากวิตกกังวลว่า ปีหน้าจะทำอย่างไร ยอดสั่งซื้อน้อยลง ถึงแม้จะเป็นเรื่องจริง แต่ถ้าเราไปวิตกกังวลมาก เราจะละเลยโอกาสในการทำปัจจุบันให้ดีที่สุด ทุกวันนี้เราเสียเวลาและพลังงานไปกับการบ่นและตีโพยตีพายมาก ถ้าหากว่าเราเอาเวลาและพลังงานเหล่านั้นมาทุ่มเทให้กับการงาน อะไรต่ออะไรจะดีขึ้นเยอะ

การบ่นตีโพยตีพาย หรือการวิตกกังวล ไม่ได้ช่วยให้สถานการณ์ดีขึ้นเลย และก็ไม่ได้ทำให้เรามีความสุขด้วย

เวลาเจ็บป่วย เราชอบบ่นใช้ไหมว่า “ทำไมต้องเป็นฉันๆ” การบ่นอย่างนี้ช่วยทำให้สุขภาพดีขึ้นหรือเปล่า และช่วยทำให้เรามีความสุขหรือเปล่า แต่ถ้าคุณยอมรับความเป็นจริง ยอมรับความป่วยแล้วหันมาพิจารณาว่าจะรักษาตัวอย่างไร ก็มีโอกาที่จะหายป่วยไวขึ้น อย่างมากก็แค่ทุกข์กายอย่างเดียว ไม่ทุกข์ใจเพราะมัวบ่นโชคชะตา

เวลาเราทำงาน ไม่ว่างานนั้นจะเป็นงานในความรับผิดชอบของใครก็ตาม เมื่อตกมาอยู่หน้าเรา ก็ควรทำให้เต็มที่ ไม่บ่น ไม่โวยวายแล้วเราจะทุกข์น้อยลง มีหลวงพ่от่านหนึ่งชื่อหลวงพ่อพรหมวังโส ท่านเป็นพระฝรั่ง บวชที่วัดหนองป่าพงของหลวงพ่อชา สุภัทโท ท่านเล่าว่าตอนที่มาบวชใหม่ๆ ที่วัดมีการสร้างโบสถ์บนเนิน พอสร้าง

เสร็จมีดินเหลืออยู่บนเนินมาก หลวงพ่อชาจึงสั่งให้พระทั้งวัดช่วยกันขนดินไปไว้ด้านหลัง งานนี้หนักมาก พระทั้งวัดทำงานตั้งแต่ ๑๐ โมงเช้าจนมืดค่ำ ทำติดต่อกันสามวันจึงเสร็จ วันรุ่งขึ้นหลวงพ่อไปธุระนอกวัด ๒-๓ วัน ระหว่างนั้นรองเจ้าอาวาสได้เรียกพระทั้งวัดมา แล้วบอกว่าขนดินไปฝังที่ต้องย้ายใหม่ อาจารย์พรหมวังโสรู้สึกไม่พอใจ แต่ก็ข่มใจไว้ พระทั้งวัดต้องขนดินต่ออีกสามวัน พอย้ายเสร็จ หลวงพ่อชากลับมาถึงวัด ท่านบอกว่า ทำไมถึงย้ายดินไปตรงนั้นให้ย้ายกลับซะ พอได้ยินเท่านั้นอาจารย์พรหมวังโส บอกว่าท่านโกรธสุดๆ ขนไปก็บ่นไป “ทำไมพระผู้ใหญ่ไม่ตกลงกันให้รู้เรื่องก่อน ท่านไม่น่าทำกับเราอย่างนี้เลย” ระหว่างที่ขนท่านก็บ่นเป็นภาษาอังกฤษ ท่านสังเกตว่ายิ่งบ่นยิ่งโกรธมากเท่าไร รถมะเข็ญก็ยิ่งหนักขึ้น เผอิญมีพระรูปหนึ่งเห็นท่านบ่น จึงมาเตือนท่านว่า “ปัญหาของท่านคือคิดมาก”

ท่านได้ยินเช่นนั้นก็ได้สติ หยุดบ่น แล้วท่านก็พบว่า

พอหยุดบ่น รถเข็นก็เบาลงมาก เลยรู้ว่าขนดินไม่ใช่เรื่องยาก แต่ที่ทำให้ยากคือความคิดของเราต่างหาก เราลองสังเกตดูนะเวลาทำงาน ถ้าใจมันบ่นโว้ยวาย หรือวิตกกังวล งานเบาจะกลายเป็นงานหนักทันที เรื่องธรรมดาๆ ถ้าเราบ่น ไม่ยอมรับมัน หรือวิตกกังวลกับมัน ก็จะทำให้ทุกข็ใจทันที เช่น ขับรถอยู่พอเจอไฟแดง เรารู้สึกเครียดขึ้นมาทันทีเลยใช้ไหม เราเครียดเราทุกข์ก็เพราะกังวลว่าจะถึงที่หมายช้า หรือผัดนัด จึงคอยลุ้นคอยเร่งว่าเมื่อไหร่จะไฟเขียวสักที ยิ่งเร่งก็ยิ่งร้อน ทั้งๆ ที่อยู่ในรถแอร์ เปิดเพลงเพราะ แต่ใจเรากลับร้อน ไม่มีความสุขเลย

คุณลองทำใจปล่อยวางดูสิ ไฟจะแดงก็แดงไป ไม่สนใจ ไม่รีบไม่ลุ้น เราจะเป็นทุกข์น้อยลงกับจราจรในกรุงเทพฯ การวิตกกังวลเวลาเจอรถติดหรือเจอไฟแดงนั้น ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้นเลย กังวลเท่าไรก็ได้ช่วยไม่ให้ไฟเขียวเร็วขึ้นเลย ซ้ำกลับทำให้เราเป็นทุกข์มากขึ้น ถ้าเห็น

ชัดเช่นนี้ เวลาทำงาน แทนที่จะเสียเวลากับความกังวล หรือเสียอารมณ์ไปกับการบ่นตีโพยตีพาย เรามาจดจ่อ วางใจอยู่กับงานที่ทำอยู่ตรงหน้าดีกว่า งานก็จะเสร็จเร็วขึ้น เราก็จะทุกข์น้อยลง และมีสมาธิกับงานมากขึ้น พอมีสมาธิกับงาน ก็จะเพลินกับงาน

ถ้าเราจดจ่ออยู่กับงานแต่ละขณะ ก็มีโอกาที่จะเพลินกับงานได้ ถ้าเราทำงานให้ดีทุกขณะ จะเสร็จเมื่อไรก็ตาม แต่เราตั้งใจว่าจะทำวันนี้ให้ดีที่สุด หรือทำชั่วโมงนี้ให้ดีที่สุด หรือทำแต่ละนาทีนี้ให้ดีที่สุด งานหนักก็จะเป็นเรื่องเบา มันไม่ได้เบาท้งาน แต่มันเบาที่ใจ ใจที่เบาก็จะทำให้การใช้ความเพียร การทุ่มเทกับงานเป็นเรื่องง่าย แล้วงานจะเคลื่อนไปของมันเอง บางทีเสร็จโดยเราไม่ทันรู้ตัวด้วยซ้ำ ภาษาอังกฤษมีสำนวนว่า “ถ้าคุณทำวันนี้ให้ดี พรุ่งนี้ก็จะดูแลตัวเองได้” หมายความว่าถ้าทำวันนี้ให้ดี พรุ่งนี้ก็จะดีเอง

วิธีนี้ไม่ได้เอามาใช้กับการทำงานเท่านั้น แต่ยังเอามาใช้กับการดำเนินชีวิตได้ด้วย ทุกวันนี้คนเราเอาความสุขไปฝากไว้กับสิ่งที่เรายังไม่มี คือหวังว่าจะมีความสุขหากเรามีสิ่งนั้นสิ่งนี้ เช่น ไปห้างสรรพสินค้า เห็นเครื่องเล่น IPOD รุ่นใหม่ เลือตัวใหม่ หรือเห็นเพื่อนมีโทรศัพท์มือถือรุ่นใหม่ มีรถคันใหญ่ ราคาแพงๆ เราเห็นแล้วก็อยากได้ ความอยากได้สิ่งที่เรายังไม่มีทำให้เราเป็นทุกข์ทันที พุดอีกอย่างคือ เรามักเป็นทุกข์เพราะใจจดจ่อกับสิ่งที่ยังไม่มี หรือสิ่งที่ยังอยู่ข้างหน้า ทั้งๆที่เรามีอะไรต่ออะไรมากมาย แต่สิ่งเหล่านั้นไม่ทำให้เรารู้สึกเป็นสุขเลย นั่นเป็นเพราะเรามองไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามีอยู่ ถ้าเพียงแต่เราเห็นคุณค่าของสิ่งที่มียู่กับตัว เราจะมีสุขขึ้นมาก

พอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้

คนจำนวนมากไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่ตัวเองมีก็



เพราะมัวจจดอยู่กับสิ่งที่ตัวเองยังไม่มีหรือสิ่งที่อยู่ข้างหน้า
เรามองข้ามสิ่งที่มีอยู่ จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ยังไม่มี เราก็เลย
เป็นทุกข์ แต่ถ้าเราอมรับปัจจุบัน เห็นคุณค่าของสิ่งที่เรา
มีมากขึ้น เราจะมีสุขมากขึ้น พอใจสิ่งที่มี ยินดีสิ่งที่ได้
คือเคล็ดลับของการมีความสุข ใช่ว่าไม่ว่าคนเราทุกข์ก็
เพราะไม่พอใจสิ่งที่มี ไม่ยินดีสิ่งที่ได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะ
เราชอบเปรียบเทียบ การเปรียบเทียบมักจะเป็นที่มาของ
ความทุกข์ ยกตัวอย่าง คุณไปเที่ยวเชียงใหม่ คุณไปเจอ
ผ้าลายพื้นเมืองที่ไนท์บาร์ซาร์ สวยมากเลย ราคา ๕๐๐ บาท
คุณต่อราคาได้ ๓๐๐ บาท ดีใจ พอกลับมาถึงโรงแรม พบ
ว่าเพื่อนร่วมคณะคนหนึ่งซื้อผ้าชนิดเดียวกันเลย แต่เขา
ต่อได้ ๒๐๐ บาท เจออย่างนี้เรารู้สึกยังไง บางคนเป็น
ทุกข์จนนอนไม่หลับด้วยความเสียใจ

คำถามคือว่า คุณเสียใจไปทำไมในเมื่อสิ่งที่คุณได้
มานั้นเป็นของดี ของสวย ราคาถูกลง แต่เราเสียใจก็เพราะ

ไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่เขาซื้อได้ถูกกว่า คนเราหากไม่พอใจสิ่งที่มี ไม่ยินดีสิ่งที่ได้ ก็จะเป็นทุกข์รำไป แม้สิ่งที่ได้มานั้นจะดีหรือได้มาฟรีๆ ก็ตาม

ชาวบ้านในหมู่บ้านอาตมา ซื้อหอย ๑๕ บาท แหงถูกได้มา ๖๐๐ บาท ดีใจมาก แต่พอไปเจอเพื่อนอีกคนหนึ่ง เขาแหงตัวเดียวกัน แต่แหงมากกว่าเลยได้เงินมา ๒,๐๐๐ บาท พอได้ยินอย่างนี้ชาวบ้านคนนั้นซึมไปเลย ทำให้ถึงเศร้าซึมในเมื่อคุณได้ลาภถึง ๖๐๐ บาท เศร้าซึมก็เพราะไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ได้ ๒,๐๐๐ บาท คนเราได้โชคได้ลาภเท่าไรก็ยังทุกข์ตราบใดที่ไปเปรียบเทียบกับคนอื่นที่ได้มากกว่า เพราะมันทำให้คุณไม่พอใจสิ่งที่มี ไม่ยินดีสิ่งที่ได้

มีนักเล่นหุ้นคนหนึ่งเขาเล่าว่า เขาเจอคุณป้าคนหนึ่ง ซึ่งมีอาชีพเล่นหุ้นเหมือนกัน คุยไปคุยมา คุณป้าบอกว่า ๒-

๓ วันก่อน ขายหุ้นได้กำไร ๑๐ ล้านบาท นักเล่นหุ้นคนนี้ก็เลยบอกว่าขอแสดงความยินดีด้วยครับ คุณป้าตอบว่าอย่างไรทราบไหม คุณป้าตอบว่า “ดีใจอะไร ถ้าฉันขายหุ้นวันนี้ ฉันได้กำไรแล้ว ๒๐ ล้านบาท” แกตอบด้วยสีหน้าเศร้าหมอง เห็นไหมว่าขนาดได้กำไร ๑๐ ล้านบาทก็ยังไม่มีความสุข เพราะคิดว่าฉันน่าจะจะได้ ๒๐ ล้านบาท อาตมาว่าตอนที่แกรู้ว่าขายได้กำไร ๑๐ ล้านบาท แกคงดีใจ แต่ ๒-๓ วันหลังจากนั้น พอรู้ว่าหุ้นตัวนั้นราคาสูงขึ้นก็เลยเสียใจที่ขายไปก่อน หาไม่ก็จะได้กำไรเท่าตัว

สมมติว่าคุณป้าไม่ขายหุ้นวันนั้น แต่ขายหุ้นวันนี้แล้วได้กำไร ๒๐ ล้านบาท อาตมาอยากจะถามว่า แล้วคุณป้าจะแน่ใจได้อย่างไรว่าจะไม่ทุกข์ ถ้าเกิดรู้ว่าสามวันต่อมา ถ้าคุณป้าขายก็จะได้กำไร ๓๐ ล้านบาท แล้วคุณป้าจะมีความสุขเมื่อไหร่ทราบใดที่คุณป้าไม่พอใจสิ่งที่ได้มาเสียที หรือทราบใดที่คิดว่าตัวเองน่าจะได้อีกมากกว่านี้ ถ้า

คุณป้าไม่พอใจสิ่งที่มีอยู่ตรงนี้ คุณป้าจะมีความสุขตลอดเวลา เพราะคุณป้ามัวนึกว่า “ฉันน่าจะๆๆ” ความคิดว่า “ฉันน่าจะ...” ทำให้คนเรามีความสุขมาก คำว่า “น่าจะ” เกิดจากการเปรียบเทียบกับคนอื่น หรือเปรียบเทียบกับอดีตและอนาคต ถ้าเหตุการณ์ผ่านไปแล้ว ป่วยการที่จะนึกว่า ฉันน่าจะทำอย่างโน้นอย่างนี้ เพราะมันไม่มีประโยชน์แล้ว

เรื่องนี้ยังไม่จบ วันรุ่งขึ้นคุณป้าก็หายหน้าไปจากตลาดหุ้่น เมื่อไปถามโบรกเกอร์ ก็ได้ความว่า คุณป้าเครียดจนป่วย ต้องเข้าโรงพยาบาล คุณได้เงิน ๑๐ ล้านบาท คุณก็มีสิทธิป่วยจนเข้าโรงพยาบาลได้นะ ถ้าคุณไปเปรียบเทียบว่าคุณน่าจะได้นี้อีกกว่านี้ ทั้งหมดนี้เกิดขึ้นจากการไม่เห็นคุณค่าของสิ่งที่มีอยู่ หรือเรียกอีกอย่างคือไม่เห็นคุณค่าของปัจจุบัน ไม่ยินดีในปัจจุบัน

พุทธศาสนาเน้นมากกับการให้ความสำคัญกับปัจจุบัน นั่นคือทำงานในปัจจุบันให้ดี มีสติหรือวางใจจดจ่ออยู่กับปัจจุบันเสมอ รวมทั้งพอใจในสิ่งที่มีปัจจุบัน ถ้าใจเราไม่อยู่กับปัจจุบัน เราจะมีมีความสุข ถ้าทำงานก็จะทุกข์ เพราะใจไปจดจ่ออยู่กับเป้าหมาย กังวลว่าเมื่อไหร่จะเสร็จ แทนที่จะก้มหน้าก้มตาทำงานอย่างใส่ใจ ก็มัวไปเปรียบเทียบกับคนอื่น เปรียบเทียบว่าเขาได้งานมากกว่าเรา ได้งานดีกว่าเรา หรือเปรียบเทียบแม้กระทั่งว่า เขาได้ค่าชมมากกว่าเรา เขาได้สองชั้น แต่ฉันได้ชั้นเดียว การเปรียบเทียบเช่นนี้ จะทำให้เรามีความสุข แต่ถ้าเราจดจ่ออยู่กับงานที่ทำ พอใจหรือเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรามีหรือได้มา เราก็จะมีความสุขมากขึ้น ทุกข์น้อยลง

มองแง่บวก

อีกเรื่องที่อาตมาอยากจะพูดคือ เรื่องของการมอง

ในแง่บวก การมองในแง่บวกหมายความว่าอย่างไร หมายความว่า คุณไม่จดจ่ออยู่กับสิ่งที่เป็นลบ มีครูคนหนึ่ง ชูกระดาษเปล่าแผ่นหนึ่งซึ่งมีกากบาทสีดำที่มุมขวาขึ้นมา แล้วถามนักเรียนในชั้นว่า นักเรียนเห็นอะไร นักเรียนคนหนึ่งบอกว่า “เห็นกากบาท” ครูตอบว่า “เห็นแค่นั้นหรือ แล้วเธอไม่เห็น สีขาวของกระดาษเลยหรือ” นักเรียนคนหนึ่งในห้องประทับใจบทเรียนนี้มาก เพราะครูต้องการบอกเขาว่า คนเราชอบไปจดจ่ออยู่กับสิ่งที่ผิดพลาดหรือเป็นลบ มากกว่าสิ่งที่ปกติธรรมดาหรือสิ่งที่เป็นบวก นักเรียนคนนี้คือ โคฟี อานัน ซึ่งต่อมาได้เป็นเลขาธิการสหประชาชาติ และได้รับรางวัลโนเบลสาขาสันติภาพ

เด็กชายโคฟีประทับใจบทเรียนนี้มาก เพราะครูกำลังสอนให้เขารู้จักมองในแง่บวก เห็นสีขาวของกระดาษด้วย ไม่ใช่แค่เห็นกากบาทสีดำเท่านั้น มุมมองอย่างนี้สวนทางกับนิสัยของคนทั่วไป เพราะคนเราชอบไปจดจ่อใส่ใจ

กับสิ่งที่ผิดพลาดหรือเป็นลบ อาตมาอยากถามว่า ระหว่างคนที่โกงเงินเราไป กับคนที่ให้เงินเรา เราจำใครได้แม่นยำกว่ากัน ระหว่างคนที่ด่ากับคนที่ชมเรา เรานึกถึงใครก่อน

ในทำนองเดียวกัน ระหว่างความสำเร็จกับความผิดพลาด ระหว่างความสุขกับความทุกข์ เราจำอะไรได้แม่นยำกว่ากัน อาตมาเคยขอให้หลายคนทบทวนชีวิตของตนในช่วง ๑๐ ปีที่ผ่านมา โดยระบุว่าแต่ละปีมีความสุขและความทุกข์มากน้อยแค่ไหน หลายคนบอกว่า นึกไม่ออกว่าในอดีตมีความสุขตรงไหนบ้าง แต่พอนึกถึงความทุกข์นี้ นึกได้ไม่ยาก อาตมาก็เลยให้เขาค่อยๆ คิด ไม่นานก็นึกได้ถึงประสบการณ์ที่มีความสุข อันนี้เรียกว่าถนัดในการมองแง่ลบ ถ้าเรามองแบบนี้อยู่เสมอ เราก็จะไม่มีความสุขใจในชีวิตเลย ถ้าเรามองแบบนี้ในงานของเรา เราก็จะไม่มี ความภูมิใจในงานของเรา

อย่างไรก็ตามอาจมาคิดว่า การมองในแง่บวก มันมีความหมายมากกว่านั้น มันมีความหมายรวมไปจนถึงขั้นว่า สิ่งที่เป็นลบ เราก็ยังมองเห็นว่ามันมีด้านบวกอยู่ด้วย ไม่ใช่มีแต่ลบอย่างเดียว ด้วยเหตุนี้จึงมีหลายคนบอกว่า “โชคดีที่เป็นมะเร็ง” เพราะว่ามะเร็งทำให้เขาได้พบพระมะหลายคนพบว่าความเจ็บป่วยก็มีข้อดี เพราะทำให้รู้ว่ามีคนรักเขามากแค่ไหน ตอนปกติก็ไม่ค่อยรู้ว่าเพื่อนรัก แต่พอล้มเข้าโรงพยาบาล มีเพื่อนมาเยี่ยมกันใหญ่ มีเด็กบางคนเป็นมะเร็ง แต่บอกว่ามีความสุขมากที่สุดก็ตอนป่วยนี้แหละ เพราะเป็นช่วงที่ได้ใกล้ชิดกับพ่อแม่มากที่สุด พ่อแม่อุตส่าห์ลางานมาดูแลลูก ตอนลูกไม่ป่วย แทบจะไม่เห็นหน้าพ่อแม่เลย เพราะต้องไปทำงานแต่เช้ากว่าจะกลับบ้านก็ดึก

ในทำนองเดียวกันมีหลายคนบอกว่า ตกงานก็ดีนะ ดียังไง ดีก็เพราะว่าจะได้กลับบ้านไปดูแลพ่อแม่ ห้างเหิน

ทำมานานแล้ว จากนั้นไปจะได้มีเวลาดูแลท่านบ้าง คนเราต้องหัดมองให้ได้ว่า สิ่งที่เป็นปัญหาหรือสิ่งที่เราไม่ชอบ มันมีข้อดีอย่างไรบ้าง เวลาทำงานต้องเจอปัญหาและอุปสรรคแทนที่เราจะท้อกับอุปสรรค เราก็มองว่าอุปสรรคเหล่านั้นมีข้อดีข้อเสียอย่างไรบ้าง อุปสรรคทำให้เราเข้มแข็ง ทำให้เราเกิดสติปัญญา ความล้มเหลวก็มีข้อดีเพราะมันทำให้เรารู้ว่า เรามีข้อบกพร่องตรงไหน ควรแก้ไขอะไรบ้าง นักวิทยาศาสตร์คนหนึ่งบอกว่า เวลาคุณล้ม ก่อนที่จะลุก ต้องหยิบอะไรติดไม้ติดมือขึ้นมาบ้าง

เวลาเราล้มเหลว เราต้องลุกขึ้นมา เราไม่ควรจะนอนแช่เพราะคิดว่าฉันจะลุกมาทำไม เดี่ยวฉันก็ล้มอีก มีเรื่องเล่าว่าชายคนหนึ่งเดินฝ่าพายุฝน จู่ๆก็ลื่นล้มลง ล้มแล้วก็นอนอยู่ตรงนั้น มีคนเดินผ่านมาจึงถามว่า “ทำไมไม่ลุกล่ะ” เขาตอบว่า “ลุกขึ้นมาทำไมเดี๋ยวก็ล้มอีก” นี่คือพวกที่กลัวล้มหรือกลัวล้มเหลวก็เลยไม่กล้าลุกขึ้นมาทำอะไรเลย

ถ้าเรลั้มเราต้องลุกขึ้นมา แต่อย่าลุกขึ้นมาเปล่าๆ ต้องหยิบอะไรขึ้นมาด้วย

ความล้มเหลวก็มีประโยชน์เหมือนกัน มันให้บทเรียนและประสบการณ์ที่มีค่าแก่เรา จะว่าไปแล้วคนเราเรียนรู้จากความล้มเหลวได้มากกว่าความสำเร็จ ความสำเร็จทำให้เราเพลิดเพลินยินดีจนอาจกลายเป็นความประมาท แต่ความล้มเหลวทำให้เรากลับมาไตร่ตรองว่า เราผิดพลาดตรงไหน และทำให้เราระมัดระวังมากขึ้น ถ้าเรามองแบบนี้เราจะไม่กลัวความล้มเหลว เราจะไม่กลัวงานยาก หลายคนกลัวงานยาก เพราะกลัวความล้มเหลว แต่ถ้าเราไม่กลัวความล้มเหลว เรามองว่าความล้มเหลวเป็นครู เราจะไม่กลัวเสี่ยง เราจะไม่กลัวงานยาก กลับเห็นเป็นเรื่องท้าทายด้วยซ้ำ อันนี้คือประโยชน์ของการมองในแง่บวก

การมองในแง่บวกยังทำให้เราเห็นข้อดีของคำวิจารณ์

คบหบดีคนหนึ่งเป็นเจ้าของเมืองโบราณเสียชีวิตไปแล้ว เป็นคนใฝ่รู้และมีปัญญา แกพูดประโยคหนึ่งที่อาตมาชอบมาก แกบอกว่า “วันไหนไม่ถูกตำหนิ วันนั้นเป็นอัปมงคล” คือแกมองว่าคำตำหนินั้นมีข้อดี ดีอย่างไรบ้าง ในความเห็นของอาตมา คำตำหนิมีข้อดีตรงที่ทำให้เรารู้ว่า เรามีข้อผิดพลาดอย่างไร ดีตรงที่ทำให้เรารู้นิสัยใจคอของคนที่ดีำหนิเรา เวลาที่คนใดคนหนึ่งตำหนิใครสักคน เขากำลังบ่งบอกความเป็นตัวเขาว่าเป็นคนอย่างไร เช่น เป็นคนหุเบา เชื่อคนง่าย หรือว่าใจคอหนักแน่น เป็นคนหุนหันพลันแล่นหรือใจเย็น เป็นคนเจ้าอารมณ์หรือมีเหตุผล เมื่อรู้แล้วว่าเขาคือคนอย่างไร เราก็จะได้รู้ต่อไปว่าจะเกี่ยวข้องกับเขาอย่างไร

แน่นอนคนเราเมื่อถูกตำหนิ ก็ย่อมไม่พอใจ อันนี้ธรรมดา เราอย่าปฏิเสธ แต่ขณะเดียวกันก็อย่าซุนเคืองหรือหงุดหงิดนาน ต้องหันมาทบทวนพิจารณาคำตำหนิ

นั่นด้วย มีนักทำหนังสือคนคนหนึ่ง เป็นคนมีความสามารถมาก ได้รับรางวัลทั้งระดับประเทศและระดับโลก แต่เวลาทำหนังสือเสร็จ มักจะมีปัญหากับกองเซ็นเซอร์ เพราะกองเซ็นเซอร์ไม่ยอมให้ผ่านและมีข้อท้วงติงมากมาย บ่อยครั้งคำท้วงติงก็ไม่ได้เรื่อง ทุกครั้งแกก็จะโกรธ แต่พอหายโกรธ ก็จะเอางานนั้นมาแก้ไขใหม่ หลายครั้งที่แก้แล้วงานกลับดีขึ้น ได้รับคำชมมากมาย แกพูดไว้น่าฟังว่า กองเซ็นเซอร์เขามีหน้าที่วิจารณ์ เราก็มีหน้าที่โกรธ แต่อย่าโกรธนาน ต้องเอาสิ่งที่เขาวิจารณ์มาพิจารณาด้วย

เพราะฉะนั้นเวลาเจอคำวิจารณ์ โกรธได้ แต่อย่าโกรธนาน ลองมองชีวิตว่าสิ่งที่เขาพูดมา มีข้อดีอะไรบ้าง เขาพูดมา อาจจะมี ๕๐ ส่วนที่เป็นขยะ ไม่มีประโยชน์ แต่ถ้ามี ๑๐ ส่วนที่เป็นประโยชน์ อาตมาคิดว่า ก็น่าพิจารณานะ เพราะฉะนั้นถ้าเห็นแง่บวกหรือด้านดีของสิ่งต่างๆ ที่มากระทบ เราจะไม่รู้สึกหวั่นไหวกับปัญหา ไม่กลัวคำตำหนิ

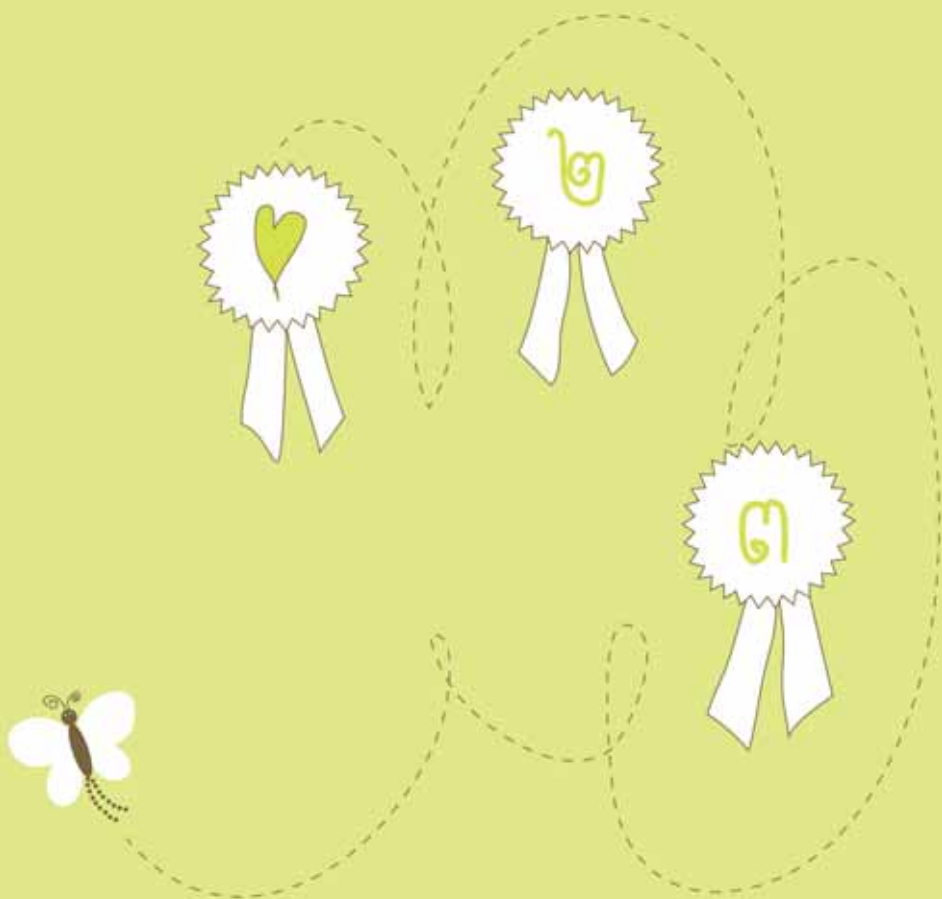
ไม่กลัวคำวิจารณ์ ไม่กลัวความล้มเหลว การทำงานก็จะสนุกมากขึ้น อะไรที่เกิดขึ้นกับเรา เราจะเห็นข้อดีของมัน ซึ่งเอาไปใช้กับชีวิตก็ได้ ความเจ็บป่วยก็สอนเราได้ อุปสรรคและความพลัดพรากสูญเสียก็สอนเราได้ สอนอะไร สอนให้เราเข้มแข็ง สอนให้เรายอมรับความจริงว่า ธรรมชาติมันเป็นอย่างนั้นเอง

ขอให้เราเปิดใจเรียนรู้อยู่เสมอ ถ้าเราเปิดใจเรียนรู้จากงาน งานจะกลายเป็นการฝึกฝนพัฒนาตนเองให้เราดำเนินชีวิตได้อย่างโปร่งเบาและถูกต้อง ไม่ใช่แค่การทรมานหากิน ไม่ใช่แค่การเลี้ยงชีพเท่านั้น การเปิดใจจะเกิดขึ้นได้ ถ้าหากเรามองตนอยู่เสมอ มองใจเราอยู่เสมอ เวลาทำงาน ถ้าเราดูใจของเราไปด้วย เห็นปฏิกิริยาของใจ รู้ทันอารมณ์ความรู้สึก เช่น วิตกกังวล บ่นโวยวาย ตีโพยตีพาย มันจะไม่สามารถครอบงำใจของเราได้ ทำให้เราเปิดใจกว้างรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ดี

แข่งกับงาน ไม่ใช่ แข่งกับคน

ที่พูดมาทั้งหมดเป็นเรื่องของท่าทีหรือทัศนคติในการทำงาน ถ้าพูดแล้วจบเพียงเท่านี้อาจจะยังไม่พอ ขอเพิ่มเติมอีกประเด็นหนึ่งคือ เรื่องท่าทีต่อเพื่อนร่วมงาน เพราะเวลาทำงาน เราไม่ได้ทำงานกับงาน เราทำงานกับคน ด้วย เราควรจะมีท่าทีกับเขาอย่างไร เช่น มองเพื่อนร่วมงานเป็นคู่แข่ง หรือมองบริษัทอื่นเป็นคู่แข่งใหม่ อาตมาประทับใจเด็กคนหนึ่งชื่อราชีฟ เป็นลูกครึ่งอเมริกัน เขาเข้าร่วมการแข่งขันสะกดคำประจำปี ซึ่งเป็นงานใหญ่มาก ในอเมริกา ในงานนี้เขาจะเอาคำยากๆ มาให้เด็กสะกด ใครที่สะกดถูกต้องก็เป็นผู้ชนะ ปีหนึ่งๆ จะมีเด็กประมาณ ๑๐ ล้านคนมาเข้าแข่งขัน เขาจะคัดเลือกจนกระทั่งเหลือ ๑๐-๑5 คนในรอบสุดท้าย มีการถ่ายทอดสดจนได้ผู้ชนะเลิศ

ปีที่แล้วมีเด็กตัวเต็งอยู่สองคนชื่อราชีฟ กับซามิร์



ชาमीร์เป็นตัวเต็งอันดับหนึ่ง ส่วนราชีฟ เป็นตัวเต็งอันดับสอง ปรากฏว่ามีคำหนึ่งที่ชาमीร์สะกดผิด เลยถูกรอบไป ราชีฟจึงกลายเป็นตัวเต็งอันดับหนึ่ง มีนักข่าวถามราชีฟ “ดีใจไหมที่ชาमीร์ถูกรอบ” ราชีฟซึ่งเป็นเด็กอายุ ๑๒ ปี ตอบว่า “ไม่ครับ นี่เป็นการแข่งขันกับคำ ไม่ใช่แข่งขันกับคนครับ” พอผู้ชมได้ยินก็ตบมือลั่นห้องประชุม

ราชีฟไม่ได้มองว่าชาमीร์คือคู่แข่งของเขา คำยากๆ ต่างหากที่เป็นคู่แข่งของเขา ตรงนี้เป็นเรื่องที่น่าคิดมาก เพราะคนเรามีแนวโน้มที่จะมองคนอื่นเป็นคู่แข่งของตนตลอดเวลา หรือไม่ก็มองว่าแผนกอื่นเป็นคู่แข่งกับแผนกเรา องค์กรอื่น บริษัทอื่น เป็นคู่แข่งกับองค์กรหรือบริษัทของเรา บางทีก็มองว่าแม้กระทั่งคนที่อยู่โต๊ะตรงข้ามเป็นคู่แข่งของเรา ถ้าเรามีท่าทีแบบนี้ เราจะทำงานด้วยความทุกข์ เราจะรู้สึกระแวง ไม่ไว้วางใจคนไปหมด อาตมาคิดว่า เราจะทำงานอย่างมีความสุขได้มากขึ้น

ถ้าเราไม่เห็นเขาเป็นคู่แข่ง แต่ถ้าจะแข่ง ก็แข่งกับงานแทน แข่งกับความยากลำบาก แข่งกับอุปสรรค เหมือนเวลาทำข้อสอบ เราไม่ได้สนใจว่าเพื่อนๆ จะสอบได้ดีกว่าเรา หรือเปล่า เราสนใจเพียงว่าจะทำข้อสอบอย่างไรให้ดีที่สุด

เมื่อใดก็ตามที่เราเห็นงานเป็นคู่แข่ง ไม่ได้มองคนเป็นคู่แข่ง เราจะมีมุทิตาจิตกับเพื่อนได้ง่าย ไม่อิจฉาริษยาเขา มุทิตาจิตแปลว่ายินดีที่เขาได้ดี เมื่อเขาได้ดี เราก็ยินดีด้วย เขาได้เลื่อนตำแหน่ง เราก็ยินดีด้วย เขาได้โบนัสมากกว่า เราก็ยินดีด้วย การทำอย่างนี้ไม่ใช่เรื่องง่ายนะ เพราะอย่าว่าแต่คู่แข่งของเราเลย แม้แต่เพื่อนที่ทำงานมาด้วยกัน ถ้าเขาได้ดีกว่าเรา ได้เลื่อนขั้นเลื่อนตำแหน่งสูงกว่าเรา เป็นที่ยอมรับมากกว่าเรา เราก็มักอิจฉาเขา เขม่นเขา ผู้คนเป็นอันมากมีความทุกข์เพราะเหตุนี้ แต่ถ้าเรามีมุทิตาจิต เราจะไม่ทุกข์กับเรื่องแบบนี้ มีแต่ความสุขเพราะยินดีที่เขาได้ดี เขาได้เงินเดือนขึ้นเราก็ยินดีด้วย ถ้ายังยินดีได้

ไม่เต็มที่ ก็ลองมองแง่นี้บ้างว่า เรามีพ่อแม่ที่ต้องดูแล มีพี่น้องที่ต้องส่งเสีย มีลูกที่ยังเล็ก ฯลฯ การที่เรามีเงินเดือนมากขึ้น ก็จะช่วยแบ่งเบาภาระเขาได้มาก ถ้าเราเห็นได้แบบนี้เราก็จะยินดีกับเขาได้ง่าย ในทำนองเดียวกัน ใครทำความดี เราก็ยินดีหรืออนุโมทนาด้วย ไม่มองว่าเขาอยากดัง การยินดีหรืออนุโมทนาเมื่อผู้อื่นทำความดี แม้เรายังทำไม่ได้ขนาดนั้น ถือว่าเป็นบุญอย่างหนึ่ง เรียกว่า ปัตตานุโมทนาภัย

ถ้าเรามีมุทิตาจิตต่อเพื่อนร่วมงานมากขึ้น ที่ทำงานจะไม่ใช้ئرรกหรือเวทีทำหั่นกัน แต่จะกลายเป็นชุมชนแห่งกัลยาณมิตร แต่การที่เราจะมีมุทิตาจิตได้ อาตมาคิดว่าอย่างน้อยมี ๒-๓ ประการที่สำคัญ คือ ประการแรก ไม่ด่วนตัดสินเวลาเห็นใครทำอะไรที่ไม่ถูกใจเรา อย่าเพิ่งรีบตัดสินเขา เช่น มีคนกำลังกระซิบกระซาบกัน พอเขาเห็นเราเขาก็หยุดกระซิบ เห็นอย่างนี้ก็อย่าเพิ่งไปด่วนตัดสินว่า

เขากำลังนินทาเรา เวลาเราหักทลายเขา แล้วเขาไม่หักตอบ ก็อย่าไปทีกหักว่าเขาไม่ชอบหน้าเรา ถ้าเราลองถามเขาดู เราอาจจะได้คำตอบว่า เขากำลังกลัวใจที่พ่อแม่เป็นมะเร็ง ก็เลยไม่ทันเห็นว่าเรากำลังหักทลายเขา เดียวนี้เราสรุปกันง่าย เราเห็นอะไรก็สรุปแล้ว เราไม่ได้เรียนจากละครโทรทัศน์เลยว่า ที่นางเอกตกกระกำลำบาก ที่พระเอกทะเลาะกับนางเอกก็เพราะด่วนสรุปนั่นเอง

อย่าด่วนสรุป

ตอนอาตมาบวชใหม่ๆ มีละครเรื่องหนึ่งที่โด่งดังมากคือ “ดาวพระศุภร์” ตอนนั้นนางเอกคือ สุวนันท์ คงยิ่ง ละครเรื่องนี้นางเอกกับพระเอกผิดใจกันก็เพราะอะไรเพราะด่วนสรุปใช้ใหม่ ที่จริงเรื่องแบบนี้แก้ไม่ยาก แคถามเขาซิ แต่เป็นเพราะไม่ยอมถามให้รู้ความจริง ก็เลยเข้าใจผิดกัน คนดูก็พลอยทุกข์ไปกับพระเอกและนางเอกด้วยใช้ใหม่

เราทุกข์แทนพระเอก ทุกข์แทนนางเอก ทุกข์หลายอาทิตย์เลยทีเดียว เราตำหนิคนทั้งสองว่าทำไมถึงด่วนสรุป ทำไมถึงเชื่อคนง่ายแต่ในชีวิตจริงเราก็เป็นอย่างนั้นด้วยหรือเปล่า เราเห็นเขาหยุดกระซิบกระซาบเมื่อเราเข้ามาในห้อง เราก็คิดว่าเขานินทาเรา ที่จริงเขาอาจกำลังเตรียมจัดงานวันเกิดให้เราก็ได้ ก่อนจะสรุป ต้องถามก่อน อย่าหุบเขา อย่าเชื่อสิ่งที่เราเห็น ต้องซักถามด้วย

เราทะเลาะกับแฟน เพราะเราไปตัดสินแฟนเราเร็วเกินไปหรือไม่ ทะเลาะกับเพื่อน เพราะเราตัดสินเพื่อนเร็วเกินไปไหม บางคนไม่พูดไม่คุยกับใคร ก็อย่าเพิ่งสรุปว่าเขาไม่น่ารัก เขาอาจเป็นคนจริงใจ และตั้งใจทำงานก็ได้ เราอย่าไปรีบสรุป แนนอนต้องมีบางคนที่ไม่ดี ไม่น่ารัก แต่เราต้องเชื่อว่าทุกคนมีความดีอยู่ แรนดี้ เพอร์ซ คนที่อาตมาเพิ่งพูดถึง เขาให้ข้อคิดว่า “เมื่อคุณโมโหหรือรำคาญใครสักคน อาจเป็นไปได้ว่า คุณไม่ได้ให้เวลาเขามากพอ”

หมายความว่าคุณยังอดทนไม่พอ ฉะนั้นอย่าเพิ่งไปรีบด่วนสรุปว่า เขาแย่ เขาอาจจะมีความดีอยู่ก็ได้ แต่ความดีของเขายังไม่แสดงออกมา ถ้าเราแค่อดทนสักหน่อย เราอาจจะเห็นความดีของเขา

แต่อาตมาคิดว่า **แค่อดทนอย่างเดียวไม่พอนะ ต้องพยายามดึงความดีของเขาออกมาด้วย** ไม่ใช่รอให้ความดีของเขาออกมาเอง เราอาจจะรอไม่ไหวก็ได้ ถ้าจะให้ดี เราต้องทำความดีกับเขาด้วย การทำความดีกับเขาเป็นวิธีการหนึ่งที่จะดึงความดีของเขาออกมาได้ นี่เป็นประการที่สองที่อยากพูดถึง

ชื่นชมกันบ้าง

วิโนภา ภเว ลูกศิษย์คนสำคัญคนหนึ่งของคานธี กล่าวว่า **ความดีคือประตุ ความชั่วคือกำแพง** ถ้าเราจะ

เข้าบ้านก็ต้องเข้าทางประตู เราไม่สามารถฝักำแพงเข้าไปได้ ฉันทึกก็ฉันทั้น เราจะเข้าไปนั่งในใจเขาได้ก็ต้องผ่านความดีของเขา คือ ยอมรับความดีของเขา หรือการพูดถึงความดีของเขา คนส่วนใหญ่มักเข้าใจว่า ถ้าใครไม่ดีเราต้องตำหนิหรือต่อว่าเขา คิดแบบนี้ก็ไม่ผิด แต่เราลองใช้วิธีอื่นดูบ้าง ก็น่าจะดี เช่น พูดถึงความดีของเขา บางทีการพูดถึงความดีของเขา อาจช่วยให้เขาเกิดความเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีอย่างที่เรานึกไม่ถึง

มีผู้บริหารบริษัทน้ำมันคนหนึ่งเวลาไปต่างจังหวัด แกชอบไปตรวจดูห้องน้ำในปั้มน้ำมันของบริษัทนั้นว่าสะอาดได้มาตรฐานหรือไม่ เพราะบริษัทนี้ขึ้นชื่อมากในเรื่องห้องน้ำสะอาด วันหนึ่งไปตรวจห้องน้ำในปั้มแห่งหนึ่ง รู้สึกว่ายังสะอาดไม่ได้มาตรฐานของบริษัท ก็เลยไปคุยกับแม่บ้านซึ่งเป็นคนทำความสะอาด วิธีการพูดของเก่าน่าสนใจ แทนที่แกจะตำหนิปั้ทำความสะดวกไม่ได้เรื่องเลย

เสียชื่อบริษัทหมด แกก็บอกว่า “เมื่อก็ผมเข้าห้องน้ำ ได้ยินลูกค้าคุยกับเพื่อนว่า ห้องน้ำที่ปั้มนี้นี้สะอาดมาก เลยอยากจะถามว่า ปั้ทำความสะดวกอย่างไรครับ” คือแกต้องการตรวจสอบว่าปั้ทำความสะดวกตามขั้นตอนที่มีการอบรมกันหรือไม่ พอปั้ได้ยินคำชม ก็เลยเล่าขั้นตอนการทำความสะดวกอย่างละเอียด ผู้บริหารคนนี้ก็เลยพูดชมอีกว่า “ปั้เก่งจัง” พอพูดถึงตรงนี้ คุณปั้ก็บอกว่า “ขอตัวก่อนนะ” เราเดาได้ไหมว่าปั้จะไปทำอะไร ปั้ไปห้องน้ำทันทีเพื่อทำความสะอาดอีก

ผู้บริหารคนนี้ไม่ตำหนิ แต่แกชมปั้ แกพูดถึงส่วนดีส่วนที่ไม่ดีไม่พูด ทำให้ปั้รู้สึกว่ สิ่งที่ฉันทำนั้นมีคนเห็นนะ ก็เกิดแรงจูงใจฝายบวกที่จะทำความดีมากขึ้น **คนเราทุกคนมีส่วนอยู่ในจิตใจ คือ ความใฝ่ดี กับความเห็นแก่ตัว บ่อยครั้งความเห็นแก่ตัวมันเติบโตใหญ่ จนบดบังครอบงำความใฝ่ดี แต่ถ้าหากเขาทำดีแล้วมีคนเห็น มีคนชมก็**

จะเป็นการเสริมแรงให้ความไม่ดีค่อยๆมีพลังมากขึ้น จนกระทั่งเอาชนะความเห็นแก่ตัวหรือความขี้เกียจได้ คนทุกคนพยายามสู้กับตัวเอง แต่บ่อยครั้งที่เขาทำตัวไม่ดี เพราะความไม่ดีมันอ่อนแรง ก็เลยแพ้ความไม่ดีต่ำ

มีครูใหญ่คนหนึ่งชื่อครูสุรินทร์ เล่าว่า ตอนยังหนุ่มติดการพนันมาก ไม่ว่าไฟ หวย รวมทั้งชนไก่ ถึงกับเปิดบ่อนไก่หน้าโรงเรียนเลย แม่และภรรยาขอร้องเท่าไรก็ไม่เป็นผล เป็นเช่นนี้อยู่หลายปี แต่นิสัยนี้เลิกอย่างสิ้นเชิงเมื่อได้ประสบกับเหตุการณ์หนึ่ง วันนั้นแกไปร่วมพิธีวันครูที่อำเภอ นายอำเภอพูดว่า “วันนี้เป็นวันครู ผมดีใจที่ผมให้ครูได้สนิทใจ เพราะครูเป็นปูชนียบุคคล ผมได้ดีมาทุกวันนี้เพราะว่าครู” พอพูดมาถึงเท่านี้ แกก็ใจหายค่อยๆเอามือแอบไว้ข้างหลัง เพราะว่ามือแกเทาขมื่นไ้จนเหลืองอร่าม แกกลัวว่านายอำเภอจะเห็นมือแล้วรู้ว่าแกเป็นนักเลงไก่ ในใจก็กังวลขึ้นมาว่านายอำเภอจะให้เรา

ลงหรือไม่ ถ้ารู้ว่าเราชอบตีไก่

ครูสุรินทร์ประทับใจที่สุดก็ตอนที่นายอำเภอพูดไปว่า เมื่อผมได้เลื่อนเป็นนายอำเภอ ผมกลับบ้านไปหาแม่ เพื่อกลับไปเยี่ยมแม่ และบอกแม่ว่า “ผมได้เป็นนายอำเภอแล้วครับ แม่ดีใจไหม” แม่บอกว่า “ถึงแกจะเป็นนายอำเภอฉันก็ไม่ดีใจ แกเป็นคนดีต่างหาก แม่ถึงดีใจ” พอครูใหญ่ได้ยินเท่านี้ก็นึกถึงแม่ขึ้นมาทันที เพราะว่าแม่พยายามขอร้องให้แกเลิกการพนันมานานแล้ว

ครูสุรินทร์บอกว่า คำพูดของนายอำเภอวันนั้นทำให้แกเลิกเล่นการพนันอย่างเด็ดขาด ทั้ๆที่นายอำเภอไม่ได้ทำอะไรใครเลย นายอำเภอพูดแต่สิ่งดีๆ สิ่งดีๆเหล่านี้เองที่ไปปลุกความดีในใจแกขึ้นมา จนกระทั่งเอาชนะการติดพนันได้ อาตมาคิดว่า เมื่อเรามีปัญหาเกี่ยวกับใครสักคนหนึ่ง ไม่ว่าจะเป็นคนที่บ้าน หรือคนที่ทำงาน หรือที่ไหนก็ตาม

ลองใช้วิธีนี้ดูบ้าง คือดึงความดีของเขาออกมา ด้วยการ
ทำดีกับเขา ด้วยการชื่นชมความดีที่เขาได้ทำ รวมทั้งการ
ขอโทษด้วย คำขอโทษนี้มีความสำคัญมาก ถ้าเราขอโทษ
ด้วยความจริงใจ มันสามารถดึงเอาความดีของเขาออก
มาได้เหมือนกัน

อาตมาขอเล่าอีกตัวอย่างหนึ่ง มีผู้ชายคนหนึ่งขับรถ
อยู่บนถนนไฮเวย์ จู่ๆ ก็มีรถอีกคันขับแซงแล้วบีบแตรดังลั่น
เท่านั้นยังไม่พอยังตะโกนด่าด้วย แกก็เลยโมโหและขับตาม
หมายจะขับปาดหน้าเอาคืน ช่วงที่รถของแกติดคู่ขนานกับ
รถคันนั้น แกก็ลดกระจกลงมา ตั้งใจว่าจะด่าคืน ส่วนคน
ขับอีกคันหนึ่งก็ลดกระจกเตรียมจะด่าโต้แกเช่นกัน แกก็
เลยมองหน้าคนขับคนนั้น แต่แทนที่จะตะโกนด่า แกเกิด
เปลี่ยนใจ ตะโกนว่า “ผมขอโทษ” เจ้าของรถอีกคันอึ้งไป
ทันที แล้วก็ตะโกนว่า “ผมก็ขอโทษด้วย” ทีนี้เกิดอะไรขึ้น
ตามมา ปรากฏว่าต่างฝ่ายต่างก็บอกให้อีกฝ่ายขึ้นนำไปก่อน

คนหนึ่งพูดว่า “คุณไปก่อน” อีกคนก็ตอบว่า “ไม่ คุณไปก่อน”

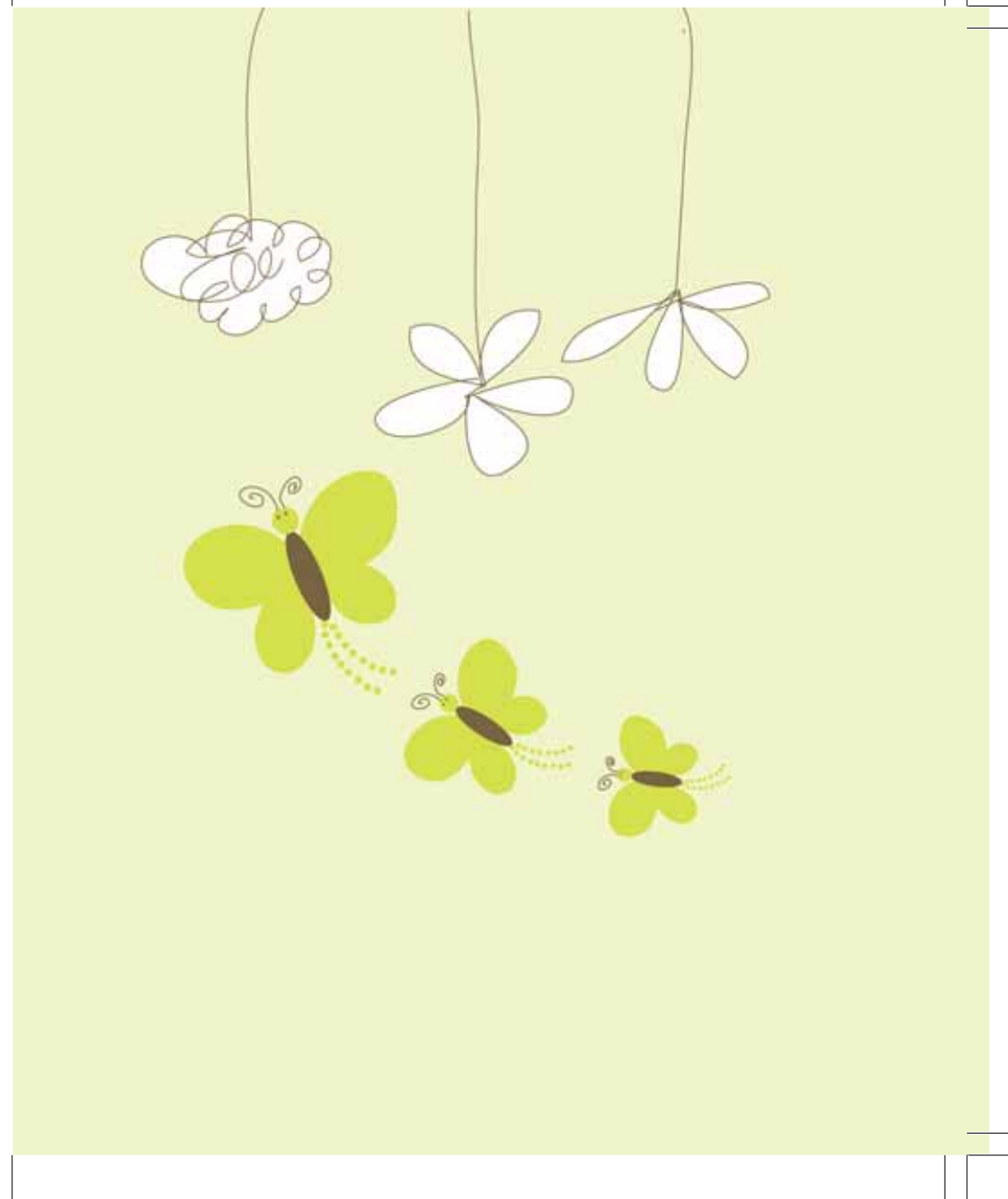
เรื่องนี้เริ่มต้นด้วยความรู้สึกโกรธเคืองกัน ต่างฝ่าย
ต่างจะเอาชนะ ไม่ยอมแพ้ แต่เมื่อฝ่ายหนึ่งขอโทษก่อน อีก
ฝ่ายหนึ่งก็เปลี่ยนท่าที ขอโทษกลับมาทันที และยอมเปิด
ทางให้แก่กันและกัน แทนที่จะแข่งกัน ก็เปิดทางให้กัน
เห็นไหมว่าคำขอโทษนั้นมีพลังมาก สามารถเปลี่ยนศัตรู
ให้เป็นมิตรได้ อาตมาคิดว่า แม้กระทั่งในบรรยากาศที่
ผู้คนทำตัวประหนึ่งยักษ์มาร ตั้งหน้าตั้งตาจะด่าว่าสาด
โคลนหรือห้าห้ากัน หากมีใครสักคนกล่าวคำขอโทษ
สถานการณ์จะเปลี่ยนทันที จากการแข่งขันเดือดร้อนก็
กลายเป็นความเอื้อเฟื้อโดยฉับพลัน

เหตุการณ์เหล่านี้แสดงให้เห็นว่า คนเรามีคุณงาม
ความดีในใจที่พร้อมจะแสดงตัวออกมา และทำให้เกิด
ความเป็นมิตรขึ้น อาตมาคิดว่า ในการทำงาน ถ้าเราให้

๑๙๖ ทำงานอย่างไรให้มีความสุข

ความสำคัญกับเรื่องนี้ จะช่วยให้ความสัมพันธ์ในที่ทำงานดี ถ้าทำงานดีแต่ความสัมพันธ์กับเพื่อนแย่ มันก็ทำให้ที่ทำงานกลายเป็นนรก แต่ถ้าเรามีทำที่เป็นบวกต่องาน ตามที่อาตมาได้พูดมา รวมทั้งมีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน ที่ทำงานก็ไม่ต่างกับสวรรค์ ที่ทำงานก็จะกลายเป็นชุมชนของกัลยาณมิตร ที่จะช่วยให้เราเจริญงอกงามและเป็นสุข

อย่างที่อาตมาบอกไว้แล้วว่า งานมันไม่ใช่เป็นแค่เรื่องของอาชีพ เรื่องของเงินเดือน เรื่องของการทำมาหากิน เรื่องของการเลี้ยงชีพ แต่ว่างานสามารถเป็นเครื่องมือพัฒนาตนได้ พัฒนาตนให้มีความสุข พัฒนาตนให้มีจิตใจที่เสียสละ หรือพัฒนาตนให้รู้จักปล่อยวาง ลดละตัวตน อาตมาคิดว่า สิ่ง πουพูดมาทั้งหมดนี้ ไม่เพียงแต่ช่วยทำให้การทำงานมีความสุข แต่ยังช่วยพัฒนาใจของเรา เรายังสามารถนำทำที่แบบนี้ไปใช้ในชีวิตประจำวันของเรา หรือใช้กับพ่อแม่และครอบครัวได้



สรุป

อาตมาคิดว่า พอสมควรแก่เวลา จึงขอจบลงด้วยการสรุปอีกครั้งว่า ในการทำงานนั้นอย่างแรกที่ต้องมีคือฉันทะหรือความรักในงาน ฉันทะจะทำให้มีวิริยะ คือความเพียร ไม่กลัวความยากลำบากหรืออุปสรรค ในทางพุทธศาสนา งานจะสำเร็จได้ต้องประกอบด้วยสี่อย่างคือ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา จิตตะคือการจดจ่อ จดจ่อหมายถึงการมีสติและสมาธิอยู่กับปัจจุบัน เมื่อทำงานก็จดจ่ออยู่กับงาน อย่าไปกังวลกับสิ่งที่ยังมาไม่ถึง หรือไปเปรียบเทียบกับคนอื่น ส่วนวิมังสาคือการไตร่ตรองใคร่ครวญว่างานที่ทำนั้นมีอะไรที่ต้องปรับปรุงแก้ไขบ้าง ดังนั้นจึงต้องพร้อมเปิดรับคำวิจารณ์ ขณะเดียวกันก็ควรรู้จักมองแง่บวก เพื่อจะได้เปิดใจเรียนรู้จากคำวิจารณ์และจากความล้มเหลว ถ้าเราเปิดใจใคร่ครวญและเรียนรู้อยู่เสมอ เราก็จะเห็นว่า งานนั้นแม้ยากลำบากและมีอุปสรรค

มากเพียงใด มันก็มีประโยชน์ตรงที่ช่วยเสริมสร้างสติปัญญาและฝึกเราให้เข้มแข็ง ลดละอัตตาและรู้เท่าทันตนเองได้

ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา คือหนทางสู่ความสำเร็จหรืออิทธิบาท ถ้าเรามีอิทธิบาททั้งสี่อย่างครบ ความสำเร็จในงานก็เกิดขึ้นได้ และถ้ามีทำที่ต่อเพื่อนร่วมงานอย่างถูกต้อง ไม่มองเขาเป็นคู่แข่งหรือศัตรู มีมุทิตาจิตต่อเขา ยินดีเมื่อเขาได้ดี และรู้จักดึงเอาความดีของเพื่อนออกมา ที่ทำงานก็กลายเป็นเสมือนครอบครัวหรือชุมชนของกัลยาณมิตร ทำให้เกิดประโยชน์สร้างสรรค์ทั้งในแง่พัฒนาตนและการทำให้สังคมเจริญงอกงาม

ในโอกาสขึ้นปีใหม่ แม้ข้างหน้าจะเต็มไปด้วยความไม่แน่นอน แต่อาตมาเชื่อว่า ถ้าเรามีธรรมะในใจ และหมั่นสร้างความดีทั้งต่อเพื่อนร่วมงาน องค์กร สังคม และ

๒๐๐ ทำงานอย่างไรให้มีความสุข


ประเทศไทย พุทธศาสนาถือว่าเป็นบุญกุศล บุญกุศล
ย่อมทำให้ชีวิตของเราเจริญงอกงาม

ดังนั้นในท้ายที่สุดนี้ขออัญเชิญพระรัตนตรัย
ตลอดจนอานิสงส์แห่งบุญกุศลที่ทุกท่านได้บำเพ็ญ ขอจง
เป็นพลบัจจัย ให้เจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ ขอ
ให้มีกำลังสติปัญญาที่เข้มแข็งเพื่อรับมือกับเหตุการณ์ต่างๆ
ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตด้วยจิตใจที่มั่นคง สามารถที่จะนำ
อุปสรรคต่างๆ มาใช้เพื่อพัฒนาปัญญา และสามารถที่จะมี
สติอยู่กับปัจจุบันได้อย่างมีความสุข



ประวัติและปฏิบัติ พระไพศาล วิสาโล

วัดป่าสุคะโต (วัดเอราวัณ)
ด.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ
จ.ชัยภูมิ



พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล
มีนามเดิมว่า ไพศาล วงศ์วรวิสิทธิ์
เกิดเมื่อวันที่ ๑๐ พฤษภาคม
พ.ศ. ๒๕๐๐ เป็นลูกคนไทยเชื้อสายจีน เข้าศึกษาระดับ
ชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ณ โรงเรียนอัสสัมชัญ
ตอนเรียนชั้นมัธยมศึกษาอยากจะเป็นวิศวกร เพราะมี
ความสนใจทางวิทยาศาสตร์ ต่อมาก็อยากจะเป็นหมอ จะ
ได้ช่วยเหลือผู้อื่น แต่เมื่ออยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๕ พี่ชาย
ได้เป็นหมอแล้ว ก็เริ่มสนใจการเมือง จึงเข้าเรียนคณะ
ศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ เพื่อต้องการทำ
ประโยชน์ให้สังคม



ทำกิจกรรมตั้งแต่อยู่โรงเรียนอัสสัมชัญ เมื่ออยู่
มหาวิทยาลัยก็เป็นบรรณาธิการบริหารหนังสืออาจารย์สาร
ซึ่งมีแนวทางในการประยุกต์พุทธธรรมและอหิงสธรรมมา
ใช้ในชีวิตประจำวัน ด้วยความที่สนใจการเมืองจึงถูกมอง
ว่าเป็นพวกซ้าย ขณะเดียวกัน ความสนใจในพระพุทธ
ศาสนาก็ทำให้นักศึกษาด้วยกันมองว่าเป็นพวกขวา

บทบาทในเหตุการณ์ วันที่ ๖ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๑๙
ทำงานกับชมรมพุทธศาสตร์และประเพณี มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์โดยชุมนุมอย่างสงบในตึกเรียนในธรรมศาสตร์
แยกการชุมนุมกับนักศึกษา อดอาหารเรียกร้องคณะสงฆ์
พิจารณาประเด็นที่เปิดโอกาสให้จอมพลถนอม กิตติขจร
บรรพชาเป็น “สามเณรถนอม” ไม่เชื่อในแนวทางมาร์กซิส
แต่ก็ถูกจับในขณะที่ทหารตำรวจและฝ่ายขวานุกเข้า
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

การอุปสมบท

เมื่อเรียนจบก็กลับมาทำงานในกลุ่มประสานงานศาสนาเพื่อสังคม ซึ่งทำมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๑๙ แต่ก็ไม่มี ความสงบทางใจ มีแต่ความเหนื่อย เครียด ทะเลาะกับเพื่อน ที่ทำงาน จึงได้ตัดสินใจบวชเรียนในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ ณ วัดทองนพคุณ แขวงคลองสาน เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร แล้วมาปฏิบัติธรรมที่วัดสนามใน ต.วัดชลอ อ.บางกรวย จ.นนทบุรี แทนที่จะไปอยู่วัดสวนโมกขพลาราม ต.เลม็ด อ.ไชยา จ.สุราษฎร์ธานี ซึ่งมีเพื่อนอยู่มาก

หลังจากนั้นก็ได้ไปปฏิบัติธรรมอยู่ที่วัดป่าสุคะโต ต.ท่ามะไฟหวาน อ.แก่งคร้อ จ.ชัยภูมิ กับหลวงพ่อคำเขียน สุวณฺโณ เพราะเป็นวัดสงบเงียบ สงบเย็น ร่มรื่น อยู่ในป่า มีพระอยู่น้อย ช่วงนั้นได้ช่วยหลวงพ่อคำเขียนทำสหกรณ์ ข้าวให้ท่านด้วย

ครั้งแรกตั้งใจจะบวชเพียง ๓ เดือน แต่เมื่อปฏิบัติ ธรรมมีความก้าวหน้า ก็เลยมีความอาลัยในผ้าเหลือง จึง บวชต่อเรื่อยมา ได้ชื่อว่าเป็นพระนักกิจกรรมหัวก้าวหน้า เชื่อมโยงพุทธศาสนากับสังคม เป็นนักคิด นักวิชาการ มี งานเขียนอย่างสม่ำเสมอ นอกเหนือจากการรับเชิญไป แสดงพระธรรมเทศนาในที่ต่างๆ

พระนักคิด นักวิชาการ นักเขียน นักกิจกรรม

พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล หรือที่ในหมู่ลูกศิษย์ผู้ ไกลชิดเรียกว่า “หลวงพี่เตี้ย” เป็นพระผิขาว ร่างเล็ก แต่ เวลาเดินคล้ายกับท่านจะติดจรวดพุ่งเพิ่ม ก้าวขานุ่มนวล ก็หายลับไปหลังกำแพงผู้คน ท่านได้ชื่อว่าเป็นพระสงฆ์นัก กิจกรรมหัวก้าวหน้าในจำนวนน้อยนิด ที่สามารถเชื่อมโยง ความรู้ทางด้านพุทธธรรมมาอธิบายปรากฏการณ์ของชีวิต

และสังคมในบริบทสังคมสมัยใหม่ได้อย่างชัดเจนเป็นรูปธรรม เข้าใจได้ง่าย และมีทักษะในการอธิบายหลักธรรมที่ยากและลึกซึ้งให้เห็นเป็นเรื่องใกล้ตัวง่ายต่อการเข้าใจทำให้นักทั่วไปเห็นความสำคัญของเรื่องธรรม ว่าเป็นเรื่องที่น่าใคร่ครวญศึกษาและปฏิบัติ

รวมทั้ง เป็นนักคิด นักวิชาการ นักเขียนชั้นแนวหน้าท่านหนึ่ง ในหมู่ผู้แสวงหาทางออกให้แก่สังคมและโลกโดยสันติวิธี ท่านมีผลงานเขียนและงานแปลสม่าเสมอ นอกจากนี้ยังเป็นบรรณาธิการหนังสือหลายฉบับ

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้รับรางวัล “ชูเกียรติ อุทกะพันธุ์” ครั้งที่ ๒ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๔๘ จากผลงานหนังสือ “พุทธศาสนาไทยในอนาคต แนวโน้มและทางออกจากวิกฤติ” ในสาขาศาสนาและปรัชญา

แม้ว่าจะถูกตั้งฉายาต่างๆ นานา แต่ทั้งหมดทั้งปวง พระอาจารย์ไพศาล วิสาโล ก็ยังคงยืนยันว่า “ชีวิตอาตมาเป็นแค่พระอย่างเดียว ก็เป็นเกียรติและประเสริฐสุดในชีวิตแล้ว ไม่มีอะไรสูงสุดกว่าการเป็นพระ ที่เหลือเป็นส่วนเกิน”

อย่างไรก็ตาม ตลอดชีวิตการบวชของพระอาจารย์ไพศาล มีเรื่องราวที่น่าสนใจอย่างมาก ท่านเองไม่ใช่แค่พระนักต่อสู้โดยสันติวิธีเรียกได้ว่าเป็นพระสงฆ์รูปหนึ่งที่ต้องการสยบความวุ่นวายของบ้านเมืองด้วยปัญญา จะว่าไปแล้วท่านอยู่ในร่มกาสาวพัสตร์ที่เรียบง่ายไม่ต่างจากพระป่า

ดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาส วัดป่าสุคะโต

ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดป่าสุคะโต (วัดเอราวัณ) แต่มักจะเลือกจำพรรษาอยู่ที่วัดป่ามหาวัน (ภูหลวง)

บ้านตาตรินทอง ต.ธาตุทอง
อ.ภูเขียว จ.ชัยภูมิ เพื่อ
รักษาและอนุรักษ์ป่าตาม
โครงการวนาพิทักษ์ภูหลง
เพราะทำให้ชาวบ้านเกรงใจ
ไม่กล้าตัดไม้ วัดป่ามหาวัน
ไปมายาก ทำให้มีเวลาทำงานและปฏิบัติธรรมได้มาก



นอกจากนี้ ยังดำรงตำแหน่งกรรมการมูลนิธิโกมล
คีมทอง, กรรมการมูลนิธิสุขภาพไทย, กรรมการมูลนิธิ
สันติวิถี, กรรมการสถาบันสันติศึกษา มหาวิทยาลัย
ขอนแก่น และประธานเครือข่ายพุทธิกา

